明治四十二年十一月二十日發行

（明治二十年十一月本會創立）

# 婦人衛生雜誌

第二百四十號

第三種郵便物認可明治廿六年四月四日
每月一回二十日發行
內務省許可明治二十一年二月二十八日

私立大日本婦人衛生會

# 婦人衞生雜誌

## 第貳百四拾號目次


### 講演

○軍隊衞生の話（承前）　陸軍三等軍醫正 ドクトル　大塚陸太郎

### 叢談

○唾眠と不眠の療法　神尾駿子

○感冒と強固法　A。S。生

○なぜ壽命に長短ある？又死がある？（承前）　醫學士　B。F。生

○妊娠產褥の衞生（承前）　H。K。生

○活ける家（承前）　醫學士　渡邊房吉

### 育兒

○眼を大切にせよ

○授乳法　D。T。生

○小兒の耳を愛せよ（承前）　秋山柴朗

### 家庭衞生

○家庭衞生漫錄（其二）　醫學士　S。U。生

○衞生小言（承前）　婦衞冠者

### 質疑

○贅毛に就て○咳嗽に就て

### 雜報

○結核乳牛○野犬狩成績○韓國女子種痘員○京都の虎列剌○地震豫測器の發明○癩病院の患者收容

### 大日本婦人衞生會記事

○本會例會○新潟支會通信○本會及山形支會入會者○轉居

大日本婦人衞生會

# 十二月例會通知

來る十二月四日(第一土曜)午後一時半より神田一ツ橋通り女子職業學校内に於て例會を開き左の講話有之候間萬障御繰合せ御知友御誘引御來會被下度候也

一 血の話　醫學博士 二木謙三君

明治四十二年十一月

私立大日本婦人衞生會

## 私立大日本婦人衛生會高崎支會規則（明治三十五年四月創立）

●第一條　當支會は大日本婦人衛生會に屬し汎く婦人をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を増進するを目的とす　●第二條　當支會は大日本婦人衛生會高崎支會と稱し事務所を高崎市寄居町五十番地に置く　●第三條　當支會は高崎地方在住の本會々員と支會限りの支會員とを以て組織す　●第四條　本會又は支會の會員たらんとする者は住所姓名及び會員の種類を詳記し三箇月分以上の會費を添へ申込まるべし　●第五條　當支會に學術其の他の稗益を與へらるゝ人士を推して講師又は篤志贊助員となす　●第六條　當會員にして轉居死亡又は退會の時は速に其旨事務所に通報せらるべし　●第七條　支會に左の役員を置く會長一名副會長一名幹事六名評議員十二名　●第八條　役員は會員中より公撰し會長副會長は役員中より互撰す又幹事評議員は役員中より會長之を指名す但役員の任期を一箇年とし再撰するを得　●第九條　本會の特別贊成員を定員外の評議員とす　●第十條　當支會は毎月一回講話會を開き毎年一回總會を開く者とす總會に於ては講話の外役員の改撰會務の報告等をなす　●第十一條　會員及贊成員の家族竝に篤志贊成員は集會に參列するを得但時宜により男子の參列は謝絶することあるべし　●第十二條　本會々員は本會費の外別に支會費を要せず支會限りの會員は支會費として一箇月金五錢を出す者とす　●第十三條　總て會費の徴收は集會の席上に於てするを例とす但三ヶ月分以上前納すべし　●第十四條　支會の所有金は支會の名義を以て銀行に預け置くものとす　●第十五條　會員又は會員外より金員物品の寄附ある時は之を受納す　●第十六條　本會所有の金員物品を慈善事業等に使用せんとするときは衆議に諮るものとす　●第十七條　會員は服裝其他を質素にし集會の節は時間等を確實に履行すべし　●第十八條特に此規則に掲げざる者は本會の規則を準用す

事務所高崎市寄合町五十番地

高崎支會

## 私立大日本婦人衛生會米澤支會規則

第一條　當會は私立大日本婦人衛生會米澤支會と稱し衛生上の研究を目的とし互に智識を交換し社會の幸福を増進するにあり

第二條　支會事務所は當時假に免許町一三六九番地猪股方に置く

第三條　當支會に會長一名副會長一名幹事五名を置く其任期は各一年とす

第四條　毎月一回（第二日曜午後一時より四時迄）講話會を開き毎年五月總會をなし役員改選庶務會計等の報告をなす

第五條　入會は會員の紹介を經て宿所姓名に會費を添へ事務所へ申込又退會せんとする者は其旨事務所に届出べし

但し既納の會費は返附せず

第六條　當支會の會費は左の三種として特別會員毎月金參拾錢通常會員甲毎月金拾五錢乙毎月金五錢前納するものとす

但會費拾五錢以上納むる者には本會雜誌を配附す

第七條　會費は雜誌料として本會へ納め一部は支會經費に充て殘餘は銀行へ貯蓄して支會事業の資金となす

第八條　會員及員外篤志者より金品の寄附あるときは役員協議の上特待員又は贊成員となすべし

第九條　講話の節は汎く婦人の傍聽を許す

第十條　支會々員は質素を旨とし集會の際は可成木綿服を着用する事

第十一條　特に支會則に掲げざるものは本部の會則を準用す

事務所米澤市免許町一三六九

米澤支會

# 私立大日本婦人衛生會

## 設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んをいと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつばら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども火の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるもの丶如くまことに口惜しきことなり因て頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話を乞ひ互に相研究し尚之を筆記して冊子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を敍べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐこととしかり

明治二十年十一月

首唱者總代

# 私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にても入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續は末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを望みたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員二十五名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記[illegible]長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若く[illegible]べし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會[illegible]る時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は事[illegible]記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課[illegible]編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委[illegible]長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選[illegible]中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十[illegible]評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第[illegible]會ヶ評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一[illegible]を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開く[illegible]回會員相互親睦の為め園遊會を開くことあるべし[illegible]經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑托し會[illegible]むるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若く[illegible]場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但[illegible]き事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁[illegible]改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三[illegible]支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし[illegible]有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものと[illegible]收支は總て會計擔任の幹事捺印を要するものとす[illegible]ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發[illegible]を定め本會長の承認を受け支會を設立することを[illegible]員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓[illegible]附便員徵附減あるときは其姓名を支會より本會事[illegible]會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納[illegible]の規定に依るものとす●第廿七條　支[illegible]には支會[illegible]を得●第廿八條　本會の雜誌は支會に回送すべき[illegible]り本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を[illegible]亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本[illegible]第三十條　本會は每月一回雜誌を發刊し之を會員[illegible]條　會員又は會員外の者にして金圓若くは[illegible]物[illegible]者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄附者[illegible]登錄し何本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條[illegible]すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて[illegible]費として別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增[illegible]東京府下に限り每月領收人を差出すへし地方會員[illegible]にて本會事務所々在の郵便局麴町區富士見町郵便[illegible]べし●第卅四條　會員中若し本會々障碍となるべ[illegible]會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評[illegible]し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目卅二番地

私立大日本婦人衛生會

## ○役員姓名

總裁　東伏見宮依仁親王妃　周子殿下
會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　男爵夫人　濱尾作子

（いろは順）

幹事　鳩山春子
同　羽田三緒子
同　岡田德子
同　高木鍒子
同　山本多穂子
同　松平芳子
同　三浦敬子
評議員　石川貞子
同　岩下ゆか子
同　濱田捨子
同　長谷川仲子
同　服部繁子
同　仁禮壽賀子
同　西升子
同　土肥多越子
同　緒方悅子
同　岡山とし子
同　小川孝子
同　男爵夫人　加藤鈴子
同　片山龜子
同　吉武輝枝子
同　丹波良子
同　高橋孝子
評議員　田村きよ子
同　男爵夫人　南部閑子
同　中濱芳子
同　山口貞子
同　子爵夫人　松井正子
同　岸浪子
同　三宅藤子
同　宮本樂子
同　宮下咲子

●支會、新潟、山形、宇都宮、高崎、米澤

## 本會特別贊成員

（いろは順）

醫學博士　入澤達吉君
理學博士　石川千代松君
醫學士　石原久君
醫學士　石原喜久太郎君
理學博士　飯島魁君
ドクトル　飯盛挺造君
醫學博士　伊藤隼三君
ドクトル　伊澤信平君
醫學博士　伊東祐彥君
色川圀士君
岩井禎三君
藥學博士　石津利作君
醫學士　野瀬雄一君
長谷川泰君
法學博士　鳩山和夫君
萩原綱四郎君
醫學博士　林春雄君
原胤昭君
醫學士　橋本左武郎君
醫學博士　濱田玄達君
男爵　濱尾新君
醫學博士　芳賀榮二郎君
西田敬止君
ドクトル　西山信光君
本田增次郎君
醫學士　鳥居作洋君
醫學博士　土肥慶藏君
醫學博士　遠山椿吉君
醫學博士　大澤謙二君
醫學士　大野豊太君
醫學士　大西秀治君
子爵　小笠原長生君
ドクトル　小此木信六郎君
醫學博士　岡田榮吉君
醫學博士　岡田和一郎君
恩田重信君
醫學博士　緒方正規君
醫學博士　大澤岳太郎君
醫學士　渡邊房吉君
醫學博士　加藤照麿君
法學博士　文學博士　男爵　加藤弘之君
醫學士　河野衞君
醫學博士　河本重次郎君
醫學博士　金杉英五郎君
醫學博士　片山國嘉君
醫學士　賀古鶴所君
醫學士　堅田德一郎君
醫學士　唐澤光德君
醫學士　甲野棐君
醫學士　米山彥郎君
橫井忠國君
醫學博士　高橋順太郎君
男爵　高崎正風君
高嶺秀夫君
醫學士　高田畊安君
ドクトル　高山紀齋君
藥學博士　田原良純君
醫學博士　田代義德君
醫學士　田村光顯君
醫學士　田村化三郎君
醫學士　竹中成憲君
藥學博士　丹波敬三君
法學博士　高木豊三君
醫學博士、男爵　高木兼寛君
理學博士　坪井正五郎君
醫學博士　土田卯三郎君
男爵　辻新次君
醫學博士　中濱東一郎君
醫學博士　長與稱吉君
藥學博士　長井長義君
男爵　南部甕男君
醫學博士　能勢靜太君
醫學博士　久保猪之吉君
醫學博士　栗本東明君
醫學士　栗本庸勝君
醫學博士　隈川宗雄君
醫學博士　吳秀三君
醫學博士　山田鐵造君
醫學士　山田弘倫君
醫學士　山根正次君
ドクトル　山上兼輔君
ドクトル　松山陽太郎君
丸山長四郎君
ドクトル　富士川游君
布施正顯君
男爵　後藤新平君
醫學士　古川榮君
小高良造君
小西信八君
醫學士　寺田織尾君
醫學士　寺田豊作君
寺田勇吉君
醫學博士　朝倉文三君
子爵　秋元興朝君
足立寛君
ドクトル　朝山義六君
醫學士　淺田決君
醫學博士　佐藤達次郎君
醫學博士　佐々木政吉君
醫學博士　榊順二郎君
醫學博士　榊保三郎君
醫學博士　櫻井恒次郎君
醫學博士　佐藤三吉君
齋藤淸文君
醫學士　笹川三男三君
醫學士　櫻井郁二郎君
ドクトル　佐藤運雄君
醫學士　佐藤德齋君
醫學士　澤崎寛制君
ドクトル　佐伯理一郎君
醫學博士　木下正中君
醫學博士　桐淵鏡次君
醫學博士　木村德衞君
醫學博士　北島多一君
醫學博士　北里柴三郎君
醫學士　北村樹造君
醫學博士　北川乙治郎君
ドクトル　菊池循一君
醫學博士　三輪信太郎君
醫學博士　宮本叔君
宮本仲君
宮川保全君
理學博士　箕作佳吉君
水原漸君
醫學博士　三宅秀君
醫學博士　三浦謹之助君
醫學博士　三島通良君
醫學博士　三浦守治君
島田三郎君
ドクトル　志村誠麿君
醫學博士　島村俊一君
ドクトル　日高昂君
醫學博士　弘田長君
伯爵　土方久元君
醫學士　百瀨玄溪君
醫學士　森田正馬君
文學博士　醫學博士　森林太郎君
醫學士　澄川德君
ドクトル　須田準嗣君

講演

# 軍隊衛生の話（承前）

陸軍三等軍醫正 ドクトル 大塚陸太郎

身體淸潔法　身體を淸潔にすると云ふ事は、御婦人方には大切でありますが、兵卒といへども亦大切な事であります。卽ち身體を淸潔にして衛生を保持すると云ふ事が最も必要で有うと思ふ。そこで之を行ひますに就て、軍隊では入浴を勵行して居ります。卽ち風呂へ這入るのを勸めて居ります。朝より夜まで湯を立て、出來得れば、全員を每日這入らす事にして居ります。所で風呂へ這入たなら、身體を洗ふに、十分石鹼を使ひ、又浴槽の中に這入る前には、必ず身體の全部、就中腋窩及股間を十分洗ひ、浴槽の中にはホンのザッと這入るだけであつて、外でもつて垢を落すと云ふ事を嚴に敎へて居る。これは皮膚に汚ないものゝ附著して居るまゝ這入ると、浴槽の中に病毒を混じ、後から這入る者には、其病毒が傳染する恐れがあるからであります。又湯より出ましたなら、身體の濕りを能く拭ひ取つて、乾かして衣服を著なければならぬと云ふ事は、勿論でありますが、これは夏の間には出來ますが、其他の季節は除り風に當り、乾し過ぎて感冒などを惹き起すと云ふ事がありますから、其事は每日口を極めて注意して居るのであります。

軍人は髮を短く刈る事になつて居りますが、それは一つは洗ふに容易にして、而も淸潔になり易きと、一つは容貌上の點からでありますが、之を刈るに、軍隊では、經濟上と衛生上から、各中隊に、チヤンと理髮器械等を備へ置きまして、其心得ある兵卒を

して、皆の髪を刈らし、又それを使つたならば、一人毎に直に消毒する事に定めて居ります。誠に近頃は、市内の床屋が、理髪上の衛生と云ふ事を實行するのが不十分になつて來ましたが爲め、顔を剃つた所から、丹毒と云ふ恐るべき病や、種々の皮膚の病氣を傳搬させられた話を時々耳に致しますが、殊に禿髪病、即ち例の臺灣坊主と云ふものも、確かに理髪店から傳染するのでありまして、軍隊では、營内で右の通り行つて居つて、其害を大分減じました樣です。どうか、あなた方にも御注意なさらんければなるまいと思ひます。就中、耳や、鼻を、剃ると云ふ事は隨分危險であります、故に、どちらと云はゞ寧ろ剃ぬがよろしいです。又萬一微傷でもしたならば、直ぐに適當の消毒をせねばなりませぬ。

身體の清潔法の一つなる口中を清潔にしなければならぬと云ふことは、前に申して置きましたが、手も亦清潔にせねばならぬのであります。吾々の手は、種々の物を摑みます。其れであるから、成るべく頻回水で洗ふか、石鹸で洗はなければなりませぬ。然るに、時としては爪を嚙むものがあり、或はハンカチーフの端、鉛筆の尻、指の尖などを隨分嘗める人があります。これは誠に不潔極つた話しで、又危險です。何時どんな物が附著して居るか分らない。それを知らず識らずの間に口に入れると、時としては色々の傳染病を持つて來る事があるのです、故に兵卒には之を嚴禁して居るです。

それから足であります。足は兵卒に於ては實に大切でありまして、云はゞ或る兵士は歩くのが基である、故に微傷があつてもならぬので御座いますから、足の衛生と云ふことは比較的注意されて居ります、兵士は常に靴を用ひて居りますから、蒸して一種の汗の樣の臭が致します。若し之を其儘にせば足の病や靴傷を起しますから、歩いて來たならば、必ず靴下を取つて、足殊に趾の間を能く洗はせ、暫く水で冷やすことを教へて居るです。尚ほ手足の爪でありますが、申す迄もなく、爪を長く伸して置くと、其間

に爪垢がたまり、不潔となるのみならず、其垢の中には、種々の病毒が含まれて居て、それが病氣の原因となるです。故に爪は成丈短く切らして垢を去らしめ、時々之を檢査して居りますから、比較的清潔になつて居らねばならぬ筈です。

冱寒の時になると、凍瘡とか、皸とか云ふものが出來易い。それに付ては、凍傷豫防藥と云ふ、豫防する所の藥を用ひて、毎日手や耳輪にぬらせて居りますが、夫れよりは、最も能く注意し居りますのは、皮膚を十分乾す事であります。それであるから、兵卒には、常にハンカチーフか手拭かを、必ず持つて居る事にして居ります。それで皮膚が濕れたらば、是非拭ふことを命じて置きます。又練兵中なども暇さへあれば、手を擦する樣にと、再三再四注意するです。これは練兵中に、久しく手をさげて居ると血が下へさがる、卽ち手に血が澤山集つて來て、充血をすると、それが凍瘡の原因になり易いからです。又耳、鼻なども同樣に擦らして居ります。

序ながら申しますが、御婦人方には、決してある筈はありませぬが、まるで、田舍から來た者などは、便所へ行つて、紙を使はぬ者があるのであります。誠に困つた者であります。又たとひ紙を使つても、清潔の紙を使はず、淺草紙の樣な、汚たない紙を使ふものがあるです。此れも堅く、戒て居りますが、それを使ふか使はぬかと云ふ事を見るが爲めに、酒保と云つて物を賣つて居る所で、今月の紙の賣れ高は、何枚あるかと云ふ事をしらべます。これだけ賣れたから、紙を持つて居らぬ者があるか、ないかと云ふ事が、大凡分る。場合に由り、服の衣囊の中を檢査して、其有無を調べる事などもあります。又甚だ不潔の話ですが、手を洗はぬ者が間々あるです。獨り兵卒のみならず、田舍の者の中には、隨分あるのであります。これは不潔極つたことで、若し其者が、窒扶斯とか、或は赤痢とか云ふ惡い病氣に罹つて居つたなら、大小便から傳染するのであります。卽ちそれが手に附著して居つて、それで以て器具等

を持つ、第二第三の者が、夫を掴むと、其病毒が知らず識らずの中に、多くの人に感染して仕舞ふ事がありますから、實に恐しいです。此等の事についても、餘程注意して居ります。殊に田舍から來た者には、十分教へて置きます。夫れに又手水鉢で手を洗ふのに、雙方の手を巾で洗ふ者があります。是れも甚だけしからぬ話であつて、前の如く病氣傳染の媒介をするのです。そこで其弊を防ぐ爲め、或隊では水道の栓を拔いて、水を直接にかける事にして居りますが、所がこれまた栓を拔いたまゝ放つとく者があるのです。軍隊の如く澤山の人が居る所で、無益に水を使はれると、安くない費用がかゝるので、或所では、自閉辨と云ふて、使用後は、自然に水が出なくなる器械を使つて居る所もありますが、幸に前の樣な事が無くなりました相です。餘事に渡りますが、一寸申上ぐる事がありますのは、手拭であります。一枚の便所用手拭で、澤山の人が拭く爲めに、大變汚たないのがある事がありますが、唯外見ばかり汚たないのなら、まだしもですが、萬一、それに種々な病毒が附著して居たならば、是又後から拭いた人に、其病毒を媒介する原因になるのであります。兵卒などは、自分で手拭を持つて居りますからさう云ふ虞もありませぬが、これは却て兵卒外の人にありはしないかと思ふのであります。深く注意しなければならぬ事であります。それと、手水鉢の水に埃が入つて不潔になつて居るのとです。あれは蓋をして置かなければならぬと思ひます。

寢具及衣服　此二つの物の主なる目的は、防寒と云ふて、寒さを防ぐのでありますが、また厚著して、發汗すると云事も宜しくないです。つまり調節宜しきを得んければならぬ。其點から申しまするど兵士の著て居る軍服は比較的に宜くないかも知れませんが、夫れらの利害得失は、種々の點より攻究せられたのですから、一概に申されませんから、此事は他日の論として此處に申上げませぬが、唯夫れを如何して衛生に適ふ樣に注意して居るかと云ふ事を申上

げて置く積りです。即ち、一つは清潔にして置くと云ふ事と、一つは乾かして置くと云ふ事の二つの他はないのであります。そこで寢具、即ち夜具及び被服は、普通の場合は、日光消毒と云ふて、日に當てると云ふ事が、一番簡短で、割合に效がある。話を換へて言はゞ、二つの目的に適ふのであります。それで必ず晴天であれば、何時でも戸外へ持つて行つて干して居るです。しかし埃のある所へ持つて行つて干せば、埃で以て汚れるから、何んにもなりませぬ故、晴天無風の日を撰んで、朝から晩まで干さして、取り入れる時には、能く叩かして居りますが夏服であるとか、シャツ、ヅボン下、靴下、敷布、枕覆等の如きものは、必ず一週に二回以上は、洗濯所へ持つて行つて、自分で洗はして居ります。故に晴天であると、時としては半日洗濯にかゝつて居らなければならぬと云ふ兵卒が出來て來るのでありますが、大抵は相當に時間を利用して、勉めて洗濯をさせます。であるから、兵卒を二年の間勤めますと、隨分洗濯が上手になります。これは衣服、殊に下著など不潔なる時は、いかほど身體を清潔にしても、なんにもなりません、つまり病氣を起す原因になるからです。

演習後の注意　兵卒等が演習教練等から歸つて來ると、隨分からだに埃が附著して居るのです。故に軍隊では、他所から歸つて來ると、武器も背嚢も卸さす、必ず先づ、からだの埃を拂つて、さうして口を嗽ぐ、それから顏を洗はし、靴を脫がなければ、室内には入れませぬ。是はつまり埃を室内に持つて行くことを防ぐ爲めであります。一番何が兵卒の中に於て最も大切の物であるかと云ふと銃であります。しかし、その鐵砲の掃除よりは、先づ第一番にからだの埃を拂つて而して後でなければ室内に入れぬと云ふ主義です。これは固より武器背嚢も大切に相違なきも、武器が精鋭でも、兵卒がどの位強いと云つても、病氣に罹つては仕方がない、更に用をしないからです。詰り御婦人方にしましても、學校から御

歸りになるとか、他所から御歸りになりました時に衣服其他に隨分埃がついて居るですから、先づ玄關前などにて埃を掃らひ、それから亦口を嗽ぎ、顏を洗つて後に、出來得れば、衣服を換へて、始めて居間に入るといふことになされるならば、病氣を戸外から持つて來ない所の第一の豫防法ではないかと思ひます。

消燈後の注意　即ち火を消して、寢てから如何なる注意を與へて居るかと云ふ事を述べます。御承知の如く、兵卒は、消燈の喇叭が鳴ると床に就きますが就床後は、なるたけ物事を考へぬ樣に注意し、又決して雜談はさせないです。此はつまり寢る時には十分熟睡させ、起きて働く間は、十分働かすと云ふ主義に外ならぬですから、あなた方とて御同樣で御座いませうと考へます。然るに兵卒は、晝間勞働致しますから、隨分疲勞する事も甚しいで御座います。その爲めに夜具を脱ぐ、毛布を跳ね飛ばす、身體を露出し、遂に寢冷して、感冒、下痢などを起すのみならず、それから種々の病氣を惹き出しますから、如何なる場合とてもシャツ、ズボン下及び腹卷を著せて床に就け、又不寢番が居て絶へず廻つて見て、脱衣せるものを直して居るのみならず、軍醫や將校も時々夜間に巡視し、窓や入口の開き方は如何、脱衣者はなきや、咳なぞせるものはなきや、厠圊に赴くに薄著の儘行き居らぬかなぞ注意して居りますが隨分世話の焼けるもので、實際を見れば聽くより世話のものです。そこで其夜具を脱ぐとか、枕を外づすとか云ふ寢癖の惡いものは、初年兵に多く、二年兵となると少ない、また假令その癖があつても、ちよつと手でも觸るゝと直しますが、新しい兵卒は、なか〳〵起きぬです、又直さぬです。又豫備兵といつて、年限を勤めて國へ歸り、再び召集されて來たものなぞも、新兵と同樣です。此れはつまり一旦自分の家に歸り、氣が弛んだ爲めでせう。これからしますると、寢癖の惡い人は、兎に角心掛けて直らぬものではあるまいと思ひます。

その他外出する時にても、いろ〳〵注意を與へてありますが、種々の物を喰つてはならぬ、就中夏季にありては、なるだけ市井の販賣飲食物を飲食してはならぬ、傳染病流行地は固より、不潔の巷に出入してはならぬ。殊に共同便所へ入ると云ふことは、軍隊では非常に誡めて居ります。あれは隨分危險なもので、已むを得ない場合には仕方がないが、どう云ふ者が入つて、どんな病毒を遺して行くか分らぬ、出來るならば、知つて居る所の便所を借りるとか、或は自分の家へ歸つてするとか、成るべくは、それに入るのは見合はせた方が宜しう御座います。

以上申上げましたのが、詰り吾々が日常やつて居りまする所の、所謂個人の衞生法であつて、即ち兵卒が實行しつゝある所のものであります。若しも唯今申上げました所の事が、貴婦人方にも、何かの御參考になるならば、吾々も非常に幸福であります。殊に軍隊の衞生と云ふものは、獨り個人衞生のみならず、公衆の衞生にしても、地方の衞生と相俟つて行かなければ、決してその完成を期すると云ふことは出來ないのであります。その例は多くの病氣、殊に傳染病と云ふものは、兵營內から起るにあらずして兵營外、即ち市井から持つて來るものが多いのであります。故に一般の衞生と云ふものが、ちやんと發達完備して行つて、而して後初めて軍隊の衞生も完成されるのであります。どうか御互に協心同力、その道に盡して、假令全國をして完全無缺の樂土たらしむるに至らずとも、國家の干城たる兵卒のみにても、安全なる衞生情況の下に生活し得る樣、只管希望する次第であります。

叢談

# 睡眠と不眠の療法

神尾驥子

## 人は一生の間に何れ程眠るか

我々は夜間の大部分を眠つて暮します、如何なる人でも眠らずに働く事は出來ません、其の睡眠時間を平均八時間と見積りましても、一晝夜の三分の一となります、人の一生を五十年と致しますれば、其間に眠る時間は實に十五萬時で、年にしますれば十七年となります、驚く可きでは御座いませんか、所で我々は目が覺めて居る間の事に就ては何やかやと喧しく注意して居りますが、睡眠中の事に就て知つて居る事は思の外少いのであります、此の一生の三分の一である十七年を如何に過して宜しいかを知る事は無益の事では御座いませんでせう。

## 人は何故眠るか

日中卽ち醒覺して居る間は、人の腦は絶えず種々の方面に活動して居りまして、片時も休まる時はありません、卽ち大腦の神經細胞は常に其の大きな眼を輝かし、其の四肢を發展して世界の形勢を睥睨し、外界の變化に應じて、或は喜び或は悲しみ、或は樂しみ或は怒り、或は考へ或は種々の運動を肉體に命令して、其忙しさは目のまふ程であります、併し此神經細胞も我々生物を構成して居る一部分でありますから、機械と異なり疲勞するのであります、其所で腦の神經細胞は疲勞を回復する爲めに、一時其の活動を中止致します、之れが卽ち睡眠であります、睡眠により我々の腦は忙はしき一日の苦戰の勞れを回復し、翌くる日の活動に備へるのであります。

## 睡眠は大腦を切り取つたと同じである

我々の心は醒覺時中絶えず働いて居りますが、睡眠中は全く働いて居りません、總ての精神活動は中止

して居ります、精神活動は大腦の神經細胞の働きでありますから、神經細胞の休息はやがて心の働きの休息であります、若し人が生きながら大腦を切り取る事が出來ましたなら、其の人は眠つて居る様なもので御座いませう。

鳩などでは死なぬ様に大腦丈けを切り取る事が出來ますが、大腦を取つた鳩は日夜眼を閉ぢ、泥然として木に止まつたきり、動きもせず食を取ろうとも致しません、假令大きな音を立てゝも、鼻先に食物をつきつけても身動きも致しません、大きな音を立てると一寸眼を開きますが直ぐ又閉ぢます、直接に打つか衝くか致しまする時は、別に逃げやうとするでもない、目的のない運動をいたします、斯様な運動は反射運動と申しまして、自分では知りも考もせぬ運動であります、人が眠つて居る間でも、手を針にて衝けば逃げます、又鼻をつゝけば嚔を致します、此等は何れも反射運動でありまして、其の人の心は之を知らぬのであります。

## 睡眠の深さ

睡眠中は大腦の働きが全く休止して居りますから、周圍の出來事は少しも知らぬのが通常であります、併し時として微かに知つて居る事があります、之れは一様に睡眠と申します中でも、種々の深淺があります爲めで、眠りが深かつたならば、周圍の出來事は勿論、自己の身體を直接に刺戟した様な事も知つて居りません、全く死せる人と同じであります、最も深い眠りになりますれば、前に申しました様な反射運動さへ弱くなるのであります、併し之と反對に淺き眠りにては少しの刺戟にあひましても直ぐ眼が醒め、又は眼が覺めぬ迄も、其間に自分の近邊に起つた事をよく腦中に映じ、不明瞭ながらも記臆して居るのであります、ヘデニウスと申す人は眠りの深さを次の五級に區別して居ります。

第一、半睡　之れは眞の眠りと醒覺時との中間とも見る可きものでありまして、夢ともつかず現ともなく、自己の周邊の事を知つて居る最も淺い眠り

であります。

第二、曉睡　之れも半睡と略々同じ樣な狀態でありまして、曉の頃の睡眠狀態であります、半睡及び曉睡は何れも其間の周圍の事柄を覺えて居りましても、其は極めて朦朧として居りまして、自己は夢であると思つて居るのが多いのであります。

第三、深睡　半睡の一層深くなつたものでありまして、心の働きは全く休止し、外界の事件は全く知りません、刺戟も少し强いものでなければ之を感じ、眼が覺むる事はありません、此時には夢を見ましても、漠然と覺えて居るばかりでありまして覺めた後に夢の中の事柄を細かに話しが出來ません。

第四、熟睡　更に深い眠りでありまして、此時には夢を見る事は御座いません、目を覺ますには餘程强い刺戟が必用であります。併し實際此時期に夢を見て居らぬものであるか、といふ事は學者の說が區々でありまして、ヘデニウスは熟睡時には夢を見ぬと申しましたが、他の學者は實際は何時でも夢は見て居るのだが、之を記憶して居らぬのだと申して居ります。

第五、病睡　此は病的のものでありまして、大なる刺戟を與へても眼の覺むる事はありません、獨りで自然に覺むるのを待つより外はないのであります。

### 最も深い眠りは何時頃であるか

何時熟睡に達するかといふ事は十分に確かに云ふ事が出來ませんが、大體を申しますれば、眠りに就いた當初は半睡の狀態でありますが、始めの程は可なり速かに深くなりまして、程なく深睡に達します、夫れより更に熟睡に達しまする迄は徐々と進みまして、其の絕頂に達するのは就眠後凡そ一時間乃至二時間であります、盜賊に忍び込まれても、地震、近火等があつても知らずに眠つて居るのは此時期であります、若し十時に眠りに就きましたならば、凡そ十二時頃となります。それが暫く經過しまして後急

に淺くなり、又元の深睡の狀態に達し、夫れより後は極めて徐々に淺くなりまして曉睡に達するのであります、故に明け方の眠りは極く淺いもので、我々が夢を多く見るのは重に此時であります、そして此時は一夜の休息の後でありますから、心身の疲勞は一掃され、英氣十分に恢復されて居ります、之れ曉睡の心地好い所以で、春眠不覺曉などゝ怠惰者が曉眠を貪らんと希ふのも自然の理であります。

### 夢としての心の働き

睡眠中は我々の心は全く働いて居りませんとは申しましたが、此は少し不適當の語でありまして、人の心は夢として、睡眠中も猶働いて居ります、然し其の時の精神の働きは覺めて居る時の樣に完全でなく又覺めて居る時の精神の活動とは關聯して居りません、此の夢の研究は頗る興多い事でありますが細しい事は專門に渡りますから、面白い樣な事丈を少々御話致しませう。

### 自分の知らぬ事は夢みぬ

夢は總て現在自分の周邊にない事でありまして、時としては突飛な、架空的な、想像だも及ばぬ樣な事も少くありません、笑ふ可き事もあります、矛盾した事もあります、不思議な事もあります、併し其等の種々複雜して居るものを一々分析して見ますれば自分の嘗つて知り覺えた事の外のものは一つもありません、何所かで嘗つて見た事か、聞いた事か、或は想像した事等がふと睡眠中我々の心の海に浮び出たのであります、時としては自分が眠る前に考へて居つた事を夢みる事もありますが、之と正反對に、自分は如何考へても、見た事も聞いた事もないと思ふ夢を見る事があります、之れは自分が經驗した事を忘れて居つたのか、或は實際經驗したのでなく、想像した事である事があります、又知つて居る事柄も色々と複雜に結合する時は、全く知らないものゝ樣に見ゆるものであります、海といふ事を知らない小兒は海の夢を見る事が出來ません。

然らば人は時として、自分が死したる夢を見るのは

如何いふわけかと御尋ねになる方も御座いませうが之れも唯だ他人の死を見聞し、又老人や宗教家の天國、地獄等の話を聞き、又繪も見て居りますから、自然其れが夢となつて表はるゝのであります、そして其等の事柄は自分が實際見た事のある山川の風景などゝ混じて益々複雜な夢となるのであります。

　夢は身體の狀態に關係す

人は時として恐しい夢又は苦しい夢を見て、知らず知らずの間に呻吟する事がありますが、此時目を覺まして自己の姿勢を見る時は、殆ど百度が百度迄、頗る不便な窮屈な位置を取つて居る事を發見いたします、昔から手を頸又は胸に載せて置く時は不愉快な苦しい夢を見ると申して居りますが、此れは事實でありまして、胸の上にのせられた手の重みの爲、肺又は氣管が壓され、呼吸が苦しくなつて來る結果惡夢に襲はるゝのであります。窮屈な姿勢を取つて眠つて居る時に不愉快な夢を見るのは、其の位置が苦しい爲め自ら精神の靜まる事も出來ぬのであります、若し最も自然的な姿勢を取り、室内の溫度も寒からず暖からずであつたならば惡夢に襲はるゝ事はない筈であります。其外消化不良、食ひ過ぎ等の時には屢々食物の夢を見、足を縮めて眠つて居る時は走らうとしても走られずに大にあせる夢を見る事が往々あります。

　夢は睡眠前の精神狀態と關係ある事あり

何時でもではありませんが、我々は時として自分が見やうとする夢又は前夜の夢の續きを見る事があります、又何か憂き事でもある時には悲しい夢を多く見るものであります。

　夢は周圍の狀態に關係ある事あり

夢は周圍より刺戟を受くる事なく、全く腦の中でのみ構成せらるゝ事もありますが、多くは自己の身邊に起つた種々の刺戟（時計の音、風の聲、雨ふる音自分の皮膚に觸れた感覺等）が夢の基礎をなして居ります、雨滴の軒をうつ夕に自ら大雨の中を歩み

つゝある夢を見、警鐘の音を耳にしつゝ自家の大火を夢み、或は戸外の物音を大砲の音とき〻戰爭の夢を見る様な事は、人のよく經驗する所であります、忍び込みたる盜賊を主人は盜賊入りたりと夢みつゝ寢言に盜賊と叫んで、盜賊を追つた話もあります、斯程迄でなくとも、凡て夢は周圍に起つた事柄と關聯するものであります。

又身邊に起つた事を其儘夢として見て居る事があります、眠つて居る傍らにて他の人のなせる談話を其儘夢として聞いて居つて、覺めたる後奇異の思をなす事があります。

### 夢の速さは驚く可きものなり

夢の過ぎさる事は實に速なものでありまして、曉眠の一二時間の中に長い〳〵十年も二十年も經過した夢を見る事あるは諸姉も御存じて御座いませう、時としては一瞬間の間にも隨分長い夢を見る事があります。例へば我々は眠り就かんとする時、突然と二階とか梯子とかの高所より落ちた夢を見る事があります、此時に注意して見ます時は重ねた足が落ちたのであるといふ事は氣が附く事が少くありません、之れは重ねた足が辷る瞬間に梯子に登つて種々の事をなし、遂に落つる迄に至つた比較的長い夢となつたのであります、斯様な所から、ある人は夢は如何なるものでも一瞬の間になるものであると申しました、餘り感服は出來ませんが、支那の盧生が麥飯を炊く間晝寢を致しまして、一生の夢を見たといふ事は、盧生邯鄲の夢と申しまして有名な話で御座います。

（以下次號）

## 感冒と強固法

A　S　生

感冒、即ち風を引くことの多いのは、誰も知つて居る所でありますが、これが又最も屢々他の病氣の原因になると云ふことは、能く知られて居るやうで、實は餘りよく知られて居りません。それで、これ程

うつちやつて置かれる病氣もないのですが、實際これが一定の病氣、殊に亦種々の傳染病とも關係があると云ふことは、常に醫師の經驗する所でありまして、爭はれぬことでありますが、只その詳細な關係は、未だ十分に說明が出來ぬばかりであります。兎に角、感冒が種々な病氣を惹起すに最も都合の好い素地であることは、疑のないことでありまして、これが長引く場合には、愈々以て一定の病氣が始まることゝなるのであります。風を引いた時に、先づ第一に起りますのは、呼吸器、特に鼻とか咽喉頭、氣管と云ふやうな、上の方の呼吸の道が侵されて、加答兒や焮衝を起すことであります。乃はち鼻汁が出る、咽頭がえら〳〵する、咳嗽が出る、痰が出る。畢竟感冒が斯様な病狀を惹起す素因になつて居る譯であります。偖て然らば、これが如何なる譯で素因となるか、又何故感冒が傳染病などに罹る便を與へるかと云ふ問題になりますが、これは隨分昔から研究された問題でありまして、昔の方が今日よりも却て喧ましく申した位であります、それは風は萬病の本と言ふやうな譯で、今日よりも一層病氣の原因として重く見たからのことでありまして、各々その學問の立場から、樣々の說も出たのでありますが、何れも一時は尤らしく感服さるゝが、忽ちその誤りであることが判かつて、その說も棄てられて了つたのであります。斯様な譯で、大昔は無論のこと、中古より、近世に至つても、前世紀の始頃までの說と云ふものは、餘り取得が無い、と云ふのは未だ生理學が進歩して居りませんので、皆その說を立てた土臺が怪しいからであります。

今日の學問に於きましても、一々この問題の細かい所まで十分の說明を與へることは六かしいのでありますが、近頃の實驗的の研究法に由りまして、大體感冒の起る道筋は分つて居るのであります。

先づ今日の所で吾々の承知して居りますのは、寒冷の爲めに皮膚の血管が收縮する、而して身體の深い部分や、内臟の方に血液が澤山になることでありま

すが、種々實驗を致しますに、或る器官に血液が多くなつて參りまするこ、其處に居る黴菌が蕃殖するに都合が善くなる。然るに腸などには常に色々な黴菌が無數に居りまするし、健康な小兒の氣管や肺の中にも、澤山病氣の種になるべき黴菌が居ります、然し此等の普通格別害にも爲らない黴菌が害になつて病氣を起して來るのには、何ぞ一定の刺戟がなければならぬ。斯樣な點からして、感冒で、加答兒を起し肺や腸の炎症などの始まることを說明して來るのであります。前に申したやうな譯で、寒冷の影響に由て、血液が皮膚から內臟の方へ追ひやられる。そこで其の部分の組織は血液が多くなつて參りますので、今までは別に害もせずに居つた黴菌も勢力を得て旺に蕃殖することが出來るやうになり、遠慮なくその有害な働をして、その組織に病的の變化を起すこと云ふことに成つて來るのであります。右の樣な次第でありますから、感冒こ云ふものは、病氣の原因として、なかなか輕からぬ意味を持てるものであることが分かるだらうと思ひます。そこで吾々は、身體の抵抗力を强くして、この感冒の影響にも負ぬやうに、感せぬやうにすることを勉めなければなりません。それには所謂身體の强固法、卽ち身體を鍊り固めるのでありまして、この目的を達するのには、皮膚を寒さに慣らして、少し位の寒冷さに逢ても容易に血管が收縮することのないやうにする。從つて前に申述べた、內臟の餘分の血液が溜る傾も少なくなるのであります。實際斯樣にして此の目的を達することの出來るのは、日常經驗の示す所であります。乃はち顏とか手とか常に冷たい空氣に曝らして置く部分は少し位の寒冷に逢つても平氣である、又背部の皮膚も容易に寒冷に對しては感じない、斯樣に身體の中でも寒冷に對して强い所と弱い部分のある如く、人によりて寒さによく堪える人と堪えない人とありますが、每日全身の冷浴をする人は寒冷に對して强くなつて居る、卽ち皮膚の血管が慣れて居るのでありまして、他の人よりは感冒に

罹ることは甚だ稀であります、これが感冒に對して身體の鍊り固められたと申すのであります。

さて此の强固は、如何にすれば最も善いかと云ふのは極めて大切な問題でありますが、動もするとその方法を誤つて、その目的を遂せぬのみならず、反つて反對の結果を來すことが尠くない。獨逸のヘツケルと云ふ有名な小兒科の醫者は、此事を委しく觀察した人でありますが、一寸形ばかりで、無法に行ふ强固法の爲に、反て感冒に罹り易くなつた者が頗る多いことを證明して居ります。

この强固法は、子供の時から初めるのが最も善いのでありますが、然し決して過激な事をしてはなりません。

殊に哺乳兒には、これを施すことは出來ないのであります。子供の身體は、その體重に比して、表面が比較的廣いものでありますから、從て寒冷の刺戟、冷えることも亦大人の同一場に於けるよりも、遙かに烈しいのであります。でありまするから、哺乳兒は、格別暖かにして置かなければなりません。それで、これは先、攝氏の三十度乃至三十五度位の湯にひたした軟かい海綿で洗ふか、又四週間から六週間も經つた子供であれば、直接に攝氏三十度位の水で洗つて、そしてよく拭き乾はかさなければなりません。

斯樣にして段々水を冷めたくいたしまして、半年も經てば、二十四度から二十度位の水をつかはせるやうに致します、さうして滿一年にもなりますれば、盥の中で、十八度位の水をおびせるやうにするのであります。

この强固法は、これ自からが目的と云ふのではないので、外から來る自然の襲撃に對して、身體の防禦力を强くするにあると云ふことを常に心にとめなければなりません。

それでありまするから、冷めたい水を灑ぎ掛けられても、默まつてこれを堪えると云ふのが、何にも藝ではない、自然に寒冷、濕潤、乾燥、風等に打勝つ

樣になるのが、目的であります。でありまするから
この目的を達するのには、普通の、即ち當りまへの
方法に依れば善いので、その方法と云ふのは、部屋
の外の空氣に慣れ、時候季節相當に著物を著、冷水
に慣れると云ふやうなことに過ぎません。

子供は、最早一年半も經ちますれば、毎日戸外に出
すが良い。但し風の烈しい時、餘り寒い時、雪吹の
する時などは、無論戸外に出してはなりません。も
つと大きな子供になりましては、夏は殊に空氣や日
光に曝らすのが善い。又寢る前に裸體で、跣足で、
運動させることは、身體を固めるには頗る善い樣に
思はれます。

窓を開けて寢るのは、寒い季候でゝもなければ、大
概の人は堪えるものであります。たゞその時は僅に
窓を開けて直接に風の當らぬ樣に、寢床の周圍に屏
風を立て、夜具を暖かに著ればよい。著物は、時節
季候に適當にしなければなりませんが、冬でも、毛
織物なぞは別に必用ではありません。夏なれば出來
るだけ頸を自由にし、足もはだかゞ善い。この點に
至つては日本服は誠に良いのであります。

強固法に冷水を應用いたしまするには、これが全體
の神經系統に強き刺戟となるものであると云ふ事を
考へなければなりません。冷水は、隨分身體の強い
人であつても、神經を麻痺させる樣なことがありま
して、餘り冷やかな、慣れない冷水浴、灌注法、或
は冷水摩擦などの後に、著しく身體が弛緩したり興
奮したりすることは、よくあるのであります。其他
又冷水は、血液に有害なる作用を及ぼす事がありま
して、血液中の有形成分、所謂赤血球が甚だしい寒
冷作用に由て、碎ける事があると云ふ事は、種々の
學者に依て證明せられました。醫者の經驗に於きま
しても、これと一致いたして居ります。即ち烈しき
強固法を行つた小兒に於きましては、其餘り冷めた
い灌注或は毎日數回も水治法を行ふたが爲に、小兒
の頑固な貧血を起して、醫師の治療も中々及ばぬ樣
なものが往々あります。斯樣な子供は、非常に過敏

で、神經質で、神經系統の病氣に罹り易い傾をもつて參ります。

右の様な譯で有りますから、冷水も餘り冷めたくては宜しくない、又餘り屢々行つてはなりません。且つ子供の全身の狀態が、これに堪える迄は、餘り早く强固法を行ふことはなりません。これ等のことに注意せずに行ひまするさ、其當時は、善い様であつても、久しく時を經てから、甚だしい害を認むることが往々あります。

不快な感じがあれば、誰も注意いたしまするが、これに反して、一寸心持が好いと申しても、決してこれが確に無害な證據とはなりません。拭擦法は灌注法よりも害になることは稀れで有りまするが、これも全身に行ふ時は、毎日一回より多く行なつてはなりません。

過敏で、興奮為易く、一體に弱い人、又は、老人、幼兒などは、寧ろ乾性摩擦法から始めまして、後には、酒精性の液で拭き、それから微溫湯、次で段々冷水を用ひるやうにするのが宜しう御座います。がこれもあつさりと行はなければなりません。又老人は急に血壓が高まれば、血管がこれに堪えませぬから、長く續けて寒冷を應用することは避けなければなりません。

要するに凡て强固法は極徐々に、餘り氣の付かぬ程に、慣れるやうに仕なければなりません。且つこれは全く人に由つて違ひますので、常にその身體の狀態、必要、感覺に由つて加減を爲なければなりません。それで、別に一定した强固法の方式とてはありませんから、銘々十分注意して、これを試み、殊に未だ身體の軟かい小兒には、よくその刺戟性を檢査して、皮膚の性狀を考へなければなりません。凡て輕卒に、無暗に行へば、この自然療法も大害を來すことになります。でありまするから、豫め醫者の診察を受けずに、小兒殊に貧血して居る神經質の者には、決して强固法を企てはなりません。

## なぜ壽命に長短あるか？
## 又死があるか？

（承前）

醫學士 B．F 生

實例二、昆蟲類

境遇と壽命との關係を知るに好適例であるが、事、動物學に屬する故、要點丈けを摘んで、五月蠅い事はすつかり抜きにせう。

幼蟲時代は榮養の難易によつて長短ある、蜜蜂は五六日で蛹になり、蜻蛉、蜉蝣は二三ヶ年で成蟲になる。成蟲になるとすぐ産卵する産卵がすめばすぐ死ぬる、その死に方が非常に早いので、何でも自分で急いで死ぬる樣だ。コフキコガ子などは幼蟲四ヶ年やつと成蟲になると僅か一ヶ月程で死ぬる。極端な例ではあるが蜉蝣は二三ヶ年の年月を經て初めて成蟲となる、とすぐ四五時間で死ぬる。彼れは夕方蛹の中から這ひ出る、翅が乾く、飛び廻る、産卵する卵がなくなると共に死ぬる、實に可愛想な樣である。

直ぐ死ぬると云うのは、十分に産卵して澤山の後繼者ができて義務を果したからである。蜉蝣は口の先が曲がつて、何も食う事ができない、長く生きる必要ない爲め退化して他終つたものと見える。又防禦力も皆無と云つてよい。だから非常に急いで産卵しないと、後繼者ができない内に敵にやられる恐れがある。産卵がすむと、モー何も用がないから、自然は守護して與れない、死んで仕終ふ。詩人なんどは蜉蝣の身だなど〻果敢ない世の中を歌つたが、なる程いかにもと思はれる、誰れでも蜉蝣と同じ原則の下に斃れるのである。昆蟲とても皆が早く死んで仕終うとは限らないで、中には蝴蝶の樣に、黄金白金綾錦の美はしい粉裝で、花に戯れ、翅も強くてよく敵を遁れ、花の甘蜜を貪つて舞つてゐる樣なものもある。

雄と雌とで逢ふのもある、蠶蛾の類では雌は體内に無數の卵を抱へてゐる、その重みで、飛ぶ事は勿論歩き廻る事すら出來ない、受精すると直ちに一所

へきれいに產み付ける、三四日で離れて仕終ふ。雌と違つて雄は雌を探し廻る必要があるので、活潑に運動し、八乃至十四日即はち雌の三倍長生きする。

蜜蜂の女王は二乃至三ヶ年時には五ヶ年の事もあるが、雄は長くて五ヶ月である。

蟻はサー、ジョン、ラボックの研究によると、雌は七ケ年、雄は僅かに數週間しか生きてゐない。雄は雌と新婚旅行した後は、雄の存在は蟻社會に不必要である、ですぐ死ぬる。雌は蟻界の爲めに產卵の任務を負ふてゐる、で新婚旅行から歸ると、モー二度と外界へ出づる事はない。死に至る迄の長年月を、同じ巢の中で、武裝の蟻に嚴重に護衛され、溫められて、生を全うするのである。

以上の二ッの實例を見る時は、自然は爲すべき任務あるものを保護して行くが、任務を全く果したその瞬間からは之れを保護しないと云ふ事が分る。又前に云つた樣に、種屬を維持し得る丈けの子供を作りさへすれば、それを最後として、モー出來うるだけ早く死ぬる、生殖期間は最も短縮されてゐて、此れより短かくては種屬維持ができないと云う所迄切りつめられてある。

以上で、壽命は體の大小、構造、生理作用等の內部的原因に關せない、外界の境遇によりて、生殖期間に長短を生じて、壽命に著るしい違ひを起す事は、最早、疑ふ餘地ない事と思はる。で自分で新習慣をつけるか、境遇を變ずるかすれば、壽命は個人的に長くも又短かくもする事が出來ると云ふ事は、明白なる事實と了解されるのである。

## なぜ死ぬるか？

壽命を長くし短かくする主權者が身體外に居る事、そしてその主權者は周圍から來る危害や災難の集まつたものである事、種屬維持の目的を達する迄は遺傳的及び自然の保護によつて生活して行く事、等は以上述べた所で明らかになつた。之れを換言すれば四圍の境遇が、死を早くも遲くも來たらすものである。然るに死は身體內部にある變化が起つて後來る

ものである。故に、境遇、四圍の狀況が身體内部に生理的變化又は組織的變化を起すものに相違ない。外界の器械的作用が、體内に生理的變化を起すに相違ない。然らば外界の器械的作用が如何にして體内に影響するか？

此の問題を解決するのは至難の事である『死の原因如何』と云ふ大問題である、今之れを自然的死（變災等の死にあらず）の原因と、早死老死の原因とに分かつて探究せう。先づ、早死をするものから述べよう。

第一の死の原因、過勞

蝴蝶蜻蛉は好適例である。産卵してゐる間は最も活潑な時期であるが、それが濟むとすぐ死ぬる、普通の人間などが死ぬる時の如く組織が退化すると云ふ様な暇はない、産卵がすめば過勞のため、果敢なく世を去つて仕舞ふ。

第二の死の原因、神經の興奮

北海道の熊は激怒の爲め死ぬる事がある、熊が河畔に出てゝ蹲坐いて、靜かに水の底を見てゐる、魚が近く來ると猫の樣な鋭い爪で巧みに摘む、之れを熊笹に串して、いゝ加減捕れるとその熊笹を肩に引つ掛けて森へ歸る、所が熊は笹の一端に結節する事を知らない、で森へ歸つた時分には魚がモー皆抜けて一匹も殘つてゐない事がある、之れを知らない熊がさア之から御馳走と笹を見る、魚は一匹もゐない、笹丈け殘つてゐる、熊は怒るまいものか、烈火の如くになつて狂るい廻る、誰れかゞ惡戲でもしたと思ふのであろう、大聲に吼え唸り乍ら、あたりの巨木を捻ぢ折る。時とすると之の爲めに憤死する事があると云ふ事である。

蜜蜂の雄は交尾してゐる間に死ぬる、昔の人は女王が雄を咬み殺すのだろうと思つて居た。これは交尾して居る間に雄は非常に興奮する、その神經の過度の刺擊で死ぬる、女王は死屍が邪魔になるから雄の陰莖を咬み切るのである。

人間では餘程稀しい事ではあるが、何かある事に非

常に感動して死んだ例がある。ズルラは激怒で死に、レオ第十世は驚喜で死んだ。これは精神的激動が、神經系統に復舊し得ざる程の過度の刺撃を與へたからである。

以上の二つの死の原因は共に早死であつて普通の死でない、しかし蜉蝣の様に早死が規則的に來るものもある。人間に於てはあれば話の稀位で、めつたにない。

### 第三、自然死の原因

人が老年になれば、どこが病氣ともなく衰へて死ぬる。此れが今迄論じ來つた本論とも骨子とも云ふ所になるのだから、少しく詳かに述べて見よう。此の自然的老死は云ふ迄もなく組織の老變、退化のためである。退化すれば作用は遲鈍となる。作用の老衰が直接原因となつて自然死なる極度に達する事もある、多くは老衰が間接原因となる、卽はち作用の老衰が抵抗力を減退せしめるから、病氣と云ひ得ざる程の輕い危難或は又外敵が表はれると忽ち體内諸臓器の運轉が停止する、之れで死ぬる。

#### （a）組織の老衰する原因

組織は細胞よりなるから組織の老衰とは細胞の老衰を意味してゐる。然らば細胞の老衰とは如何？ウヰルヒヨーは恁ふ主張した。

『細胞は養はるゝにあらず、自ら養ふ也』

故に、細胞が吸收力を失ふ、(此れ老衰で、爲に分裂力が無くなる)。此の吸收力の減少するは細胞内の活力が、外界の障碍によつて消耗されるからである。

玆に注意すべき事は『一體細胞は一生涯同じ細胞であるか、又は交替して行くものであるか』若し同じ細胞が一生涯あるものとすれば、少しでも餘計に働らけばそれ丈け早く死ぬる筈である。若し替はるものとすれば、働らくからと云つて早くは死なない、分裂する力さへあれば又新らしいものと換るから長生きする筈である。

現今の說では細胞は換るものと云ふ事、最早疑ひなき事實となつてゐる。血球は絕へず壞れて行くが一

方骨髓等から作られて盛に補はれて居る。表皮細胞は垢となつて剝脫される、深層で絕へず分裂が行はれて之れを補うて行く。骨ですら換る事が證明された。結締、筋細胞も變る。只神經細胞丈けは換るや否や不明である。

で見れば死は只一ッの細胞の死と共に來るにあらずして、今迄絕へず分裂によつて補はれてゐたものが分裂力減衰の爲めに生理作用が不完全となつて之れが死の因をなすのであると考へられる。

（以下次號）

## 妊娠產褥の衞生（承前）

H.K.生

### 二、產

愈々產に取りかゝりましたならば、何事も醫者或は產婆の忠告に從ふべきものであります。現今日新の醫學で鍛へられた產婆並びに產科醫の曰ふ事、なす事は、往々我國在來の習慣と衝突いたしますが、それは學術と經驗との上より、新しい法が古來の習慣より宜いからして、改良されたのでありますから、此等も產婆の忠告に從つた方が安全であります。例へば產する時の產婦の姿勢の如き、以前は半ば坐して、後ろから腰をもつてもらつたものでありますが何も左程までにせずとも、仰臥して自然の力で產んだ方が、最も宜しいのであります。最も時宜によりましては體を橫にする事もありますが、此は醫者が必要と認めた場合になすものであります。此の產婦の姿勢に付きましては、世界各國各習慣によりて種種でありまして、四つ這ひになつて產む所もありますし、又大便をする時の樣な中腰の姿勢で物につかまつて產む所もあるそうであります。然し消毒の最も嚴重を守らなければならない事や、局部の負傷を出來るだけ少なくする爲め等には是非仰臥位か又は橫臥位でなくてはならないのであります。

此處で少し消毒といふ事に付いて御話しいたしませ

う、消毒とは毒を消すと書きますが、此は人體に有害な生物を取り去る事であります。我々の身體の表面ばかりでなく總ての器物の表面には澤山の有害な黴菌が附着して居りまして、我々の身體に傷がありますれば、黴菌は其所へはいつて、盛んに繁殖し、種々の病氣を起します。產の時には子宮の內面にはいふ迄もなく、其れより外に至る間の道即ち產道には、多數の傷が生じます。でありますから、黴菌は其處から容易に人體の中に侵入する事が出來るのであります。それに子宮に貯溜して居る血液の殘りは、黴菌の食物には此上ないものでありますから、此の中に黴菌がはいりましたなら、非常な勢を以て蕃殖して子宮は殆んど黴菌で充されてしまいます、それが其傷面より血液の中に入り、體內を循環する樣になりますれば、之れが即ちかの恐るべき產褥熱であります。

產褥熱とは產がすんでから、產婦は速かに恢復すべき筈のものであるが恢復せず、却て發熱甚だしく、頭痛もはげしく、漸々衰弱して重症なれば二三日內で鬼籍に上り、輕症でも多くは死を免れない、誠に恐るべきものであります、此の產褥熱の原因は長い間不明でありましたが、今より凡そ六十年ばかり前ゼンメルワイスと云ふ產科醫が始めて、此はある毒が體內に入る爲めに起るものであると想ひ、局部及醫者の手をよく洗つて產を助けたなら、產褥熱は起らない筈だと申しました、其後黴菌が發見せられてから、漸く其黴菌の爲めに起るものだといふ事が明かになつて、從つて局部、產婆の手及び器具を十分に消毒し、清める時は產褥熱は起る筈がない事になりました、そして獨逸では實際消毒を完全にする爲め、近來產褥熱は極めて少くなつたのであります。此から考へて見ますれば、局部を洗ひもせず、また十分に清めもせぬ產婆の手で取り扱はれた產が、よくも滿足にいつたものだと怪まる丶位であります。

此に次で注意いたしたいと思ひます事は、所謂產褥裡の事であります。上流社會には最早左樣な事も御

座いますまいが、中流以下にはまだ産に古襤褸を用ゐます、之れは一は産の折に出る血液其他のものは皆穢れたものと思つて居つた昔の習慣からと、一は經濟上からで御座いませうが、是等の古襤褸は假令洗濯いたしたにしました所で、黴菌の巣窟と云ふても宜しいものでございます、それを産の折に用ゐるなどは實に薄氷をふむよりもまだ危險な事であります、凡そ産の折に局部に觸るゝ總てのものは皆蒸氣消毒か或は他の方法で十分に消毒したものでなければなりません、そして布片や綿などでもなるべく新しいものを用ゐたいものであります。

少し前後いたしますが産室の事も一言せねばなりません。産室は妊婦の居る室と同樣に、空氣の流通がよく、あまり狹くなく、光線も十分でなくてはなりません。我國の習慣上、産室に用ゐ來つたものは、多く暗く狹い室でありますが、之れも亦頗ぶる宜しくない事でありますから改めなければなりません、又いくら明るいがよいからとて、日光がぎら／＼と照り輝く室は用ゐられません、そして産科醫及産婆は其室に入りて、殊に産婦の足の方で種々の仕事をするのでありますから、産婦の頭の方は必要がありませんが、足の方はなるべく多く空所をこしらへておかねばなりません。

産は最後の月經の始めの日から數へて、凡そ二百八十七日目の前後に起るものでありますから、遲くとも二百六七十日頃には産の準備を整へておかねばなりません、多くの産には母子共に健全でありますが其間に如何なる變動がないとも限りませぬ故、此時は男子が戰場に臨む時、敵に見苦しき素振を見せぬと同じ樣に、不時の災難があつても、後に醜い事のない樣に十分身のまはりや、家庭の事などに注意しておく事が必要だろうと存じます、そして産に必要な品物は落ちなく整へて、何時陣痛が初まつても差支ない樣にしておく事が肝心であります。

殊に大切な事は醫師と産婆の選み方で、就中産婆の教育の不足なものを賴むのは自ら獅子の洞窟に投ず

るも同じ事であります、極く些細な事から取りかへしのつかない大事を惹き起すものでありますから、之の點は十分の注意を拂ふべき事であります。醫師は普通の産には必要がありません、一人の熟練した産婆で澤山であります、併しいざ障りが起つたと云ふ時にはどうしても産科醫の手をかりなければなりません、そして事件が起てから醫師に使を馳せては既に遲い事が多いものでありますから、産が始まつたら、是非一人の醫師に傍に居て貰ふ事が必要だろうと思ひます。

さて陣痛が始まりましたなら、産婦はまづ臥牀に入り、陣痛の進むのを待つて居ります、其間にも時々室内を行き戻りする位の運動をするのは宜しい事で又必要な事であります、而し度を過しては難産の基となりますから、注意せねばなりません。陣痛が弱かつた時には適度の運動は之れを催進する效があります。

陣痛が起つてからは勿論、其前後には殊に精神を靜隱にもたねばなりません、此時期に於て、精神を興奮させる事は母體竝びに小兒に對し、恐るべき結果を惹き起しますから、産婦自身が注意して心をおちつけて居るはいふ迄もなく、家族其他周圍の人は、産婦の精神を興奮させる樣な事を、産婦の居る處で話す事も、行ふ事もしてはなりません、面白い事も悲しい事もなるべく、之を産婦に告げる事を忌み、室内は出來るだけ靜かにすべきであります。

此の精神上の感動を避ける爲めには、産婦の夫竝びに父母兄弟が産室に居るのは宜しくありません、そして夫は其最愛の妻の苦しみに對して、最も同情あるものでありませうから、陣痛の苦しみを見聞き或は殊に難産であつた場合に、空しく之れを傍觀する事は人情の上から出來ない事で、實際氣絶した例もあり、また夫程でなくとも、産婦の感情を昂らせる事も多い所から、全然産室に出入するものではありません、唯母は經驗もある事でありますから、例外として許してもかまひません。

斯様に細心注意いたしまして、産が無事にすみますれば、一人の獨立した人間が其産聲と共に此世に生存し得るものであります。此時迄の産婦の苦しみは一通りではありませんが、猶最も心にかゝる事は、生れ出づる子が生きて生るゝかと云ふ事と、不具でないかと云ふ事で、次は男か女かと云ふ事であります。産婦は産聲を聽いて安堵いたしますが之れと共に、此の二つの懸念は先づ産婦の口から洩れます、若し此時其小供が不具でゞもあつたならば、産婦の落膽はどんなものでせうか、心弱き婦人はその爲めに精神に異常を生ぜぬとも限りません、でありますから假令其子は三つ口其他の不滿足の人間であつたにせよ、之を母に知らしてはなりません、唯生れ落た子は健全である事を曰ひきかして、産湯をつかはせ、別に用意してあつた褥の中へ、温く冷えぬ様に十分注意を加へて寢かし、母も後産がすんでから數時間靜かに眠らす様にすべきであります。

（以下次號）

# 活ける家（承前）

醫學士　渡邊房吉

## （三〇）活ける家の賊（中）

活ける家に忍び入つて、健康を盗み去らうと云ふ賊は、獨りアルコールばかりでない。煙草、茶、咖啡阿片の類も亦大に警戒を要すべき曲者であります。

### 煙草

の本國は元來アメリカであるが、今や普く世界の端端までも行き渡つて居ります。一千四百九十二年彼の有名なコロンバスがアメリカへ上陸した時に其土人は盛んに煙草を吸つて居り、一千五百十九年コルテッツがメキシコを征伐した時にも其土民は宗教上の儀式に必ず煙草を用ひ、宣戰の布告並に平和の締結にも煙草は缺く可からざるものゝ一つであつたそうであります。然るに其後歐洲諸國は云ふに及ばず我が亞細亞諸國へも奔流激端の勢ひを以て侵入し、其嗜好者よりは病ひを癒やすの偉力ありとして大に

歡迎せられたのであります。始めて

煙草の害を絶叫したのは英國のジエームス第一世

であつたが、一千六百二十五年羅馬法王ウルバンも煙喫者は破門を申し渡し、波斯、土耳其、支那などでも國法を以て喫煙を禁じた事がありました。

煙草の系統は宜しくない

其親類筋には龍葵とか、馬鈴麻とか、菲沃斯とか云ふ危險極まる植物が多い。煙草が煙となつて體內に入れば、身體の諸細胞は共同して之を驅逐そうとする。從て身體維持に費さるべき精力が、徒らに盜賊驅逐のために損耗されて茲に細胞間に擾亂と缺乏とが生ずる。肺は煙にむせて惡臭ある氣息を吐き、舌は煙に燒けて汚穢色となり、腎臟は煙毒驅除のため過度に働いて疲勞し、腸も同様に弱くなる。煙草の中に含まれてゐる。

煙毒をニコチンと云ふ

ニコチンの害毒は甚だしく、其一滴は僅に四分間以內にして一匹の家兎を斃すに足り、更に多量を用ふれば人類も亦五分以內にして斃さるゝものであります。煙草の中に若し斯かる有害物のありとすれば、吾々衞生生活の先導者たるべきものは、極力喫煙禁止の議論を唱へなければなりません。或學者は

煙草は七十種の病氣を釀し、國力の二十五割を損耗させる

と云ひましたが、成程煙草によりて惹き起される病氣と、此病氣のために來る國民精力の損耗と、煙草のために煙と化する金錢上の損失とは實に莫大なるものであります。今假りに

喫煙に原因する病氣の一二

を數へるならば、舌の炎症、口脣の靡爛、扁桃腺炎口蓋炎、口內粘膜の加答兒、咽喉及喉頭加答兒、氣管枝加答兒、咳嗽、便祕、食氣不振、心悸亢進、神經痛、眩暈、頭痛、四肢の振顫、元氣の消失、神經衰弱、難聽、記憶減退、精神異常、神經麻痺、卒中肝臟の疾患、消化不良等數限りもありません。就中

## 咽喉と扁桃腺との侵さるゝことは甚だしく、

曾てドクトレリチャードソン氏は年齢習慣を異にして居る五十八の喫煙者につき、一々叮嚀に其咽喉を調べ、何れも扁桃腺の肥大と咽喉加答兒とを有つて居るのを證明して左の如く云ひました。

『喫煙者の咽喉加答兒は喫煙を止めぬ間は到底癒らぬ、卷煙草は煙管で飲むよりも咽喉を惡くする』と。

## 咽喉加答兒で咽喉が乾燥すれば　おのづと渇の感じを起して、

強い飲料を要求すると云ふ弊害にもある。

## 口唇の癌腫は主に喫煙者に來る

煙管や、葉卷きが屢々口唇に觸れて器械的の刺戟となり、煙脂やニコチンは化學的の刺戟となり、暖かい煙りは溫熱的の刺戟とあり、是等の諸刺戟が共同して斯くも恐るべき癌腫と云ふ病氣を口唇に出かすのであります。彼のアメリカの南北戰爭で有名なグラント將軍も、此口唇癌のため生命を取られたのださうであります。

## 喫煙は視力の障碍を來すこと甚だしい

瞳孔は散大して文字も不分明となり、或は色盲となつて黑白をも辨ずることの出來ぬやうになることがあります。堪能なる眼科醫は其眼底を檢査して、喫煙する者とせない者とを識別する事が出來る。蓋し喫煙の害は眼底の網膜及び神經に欺くべからざる變化を來すからであります。而かも是等の視力障碍は徐々として緩慢に現れ來るものであるから、喫煙者は其害に心付かず、次第々々におのづと眼を惡くする。丁度蛙を水の中に入れ、徐々に之をあたゝめて遂に之を煮殺すやうなものであります。今の靑年男女にして視力の不完全を訴ふるもの甚だ多いが、之れは獨り洋書を讀むため計りとは思はれない、其日夕嗜好する喫煙が大に影響するものではあるまいか。

## 煙草は聽力を鈍くする

一定の音響を明瞭に聽き分ける力が鈍り、甚しき場合には其强弱遠近も茫然として不明になり、耳の

中はガサ〳〵として或は松風の如く、ゴロ〳〵として小蟲でも入つて居るかの如く耳鳴りのして堪へられぬこともある。

### 煙草は齒を害し且つ之を汚くする

喫煙者の齒は一目してわかる、黒く染まつて煤けてゐる、其間から惡い香ひの氣息が出る、舌も口蓋も燒けたゞれて紅く腫れ、或は黑く苔むしてゐる。

### 煙草は心臟を弱くする

心臟は收縮力が不十分になり、或は心悸亢進が甚だしい引きつゞいて永く煙草を用ふれば所謂『煙草心』Tobaccoheart と云つて、心臟の力が著るしく弱くなる。

### 煙草は肺を惡くする

煙草をふかして吸ひ込む煙は、氣管を傳はつて肺まで行き、其道中に於て粘膜を害してカタールを起す。故に咳嗽の出る場合に煙草をすへば、咳嗽は一層はげしくなる。入り込んだ煙はその上肺に沈著して、肺の作用を妨げる。煙草に肺結核豫防の力があるとは何人の云ひ出した戯言か。

### 煙草は腦と神經を害する

煙草が人の元氣を增し、腦神經病を癒すの力ありと云ふのは取るにも足らぬ愚論である。煙草をのんで一時氣分の良くなるのは、元氣の恢復したので無く神經力の强くなつた爲めでも無い、却つて神經作用の麻痺された爲めであります。煙草を飲んで頭痛や眩暈を訴ふる人は頗る多い。知覺神經も運動神經も煙草からは頗る强く侵される。今日は腦力を强め、神經力を養ひ競爭場裡に覇を唱ふべき時代である。煙草は惡むべき敵として必ず擊退せねばならぬのである。

### 煙草は人を憶病にする

多くの外科醫の經驗によれば喫煙家は一般に怯懦で外科的手術を恐るゝこと甚だしく、泰然自若たる男子の襟度に缺乏してゐる。リザー―氏も云つてゐる『煙草を飲む患者は決斷心が無く、イザ手術をしやうと云つても中々に決心が付かぬ』と。煙草が生理

上有益であると云ふ論據は一として成立せぬ。

喫煙は不道徳である

進めても尚ほ進むべき健康をわれから害ひ、有用の途に費すべき金錢を一片の煙りとなし、或は親の脛をかぢりながら無益なる贅澤品に浪費するが如きは慥に不道徳の端緒であります。國民の精神涵養に注意し、向上發展の希望を抱懷して居るものは、大に喫煙を却けなければなりません。

喫煙は虚榮心を增長させる

葉卷などを啣へて昂々然と濶歩して居る人は、少年に對する大なる誘惑者である。未だ甚だ幼稚な思想を持つて居る少年は之を見て豪傑らしく思ひ、己れも之を模倣て豪傑らしく思はれんことを願ふ。煙草を吸ひ始める緒は多くはかゝる虚榮心であります。人物の眞價値は其品性の高大尊貴なるにあり、豪傑の眞相は其內實の雄大誠實なるにあります。品性下劣にして大人の風を衒ひ、內實敗絮にして外觀を飾らんとするのは、事の本末を誤れる無智の擧動と云ふべきであります。少年の喫煙を嚴禁し、法を以て之を罰すると云ふ事も、大人自身が禁煙せざる限りは甚しき苛酷の處措と云はなければなりません。大人は得々として喫煙し、而して少年には喫煙すべからずと云ふ、言語同斷の至りであります。

喫煙は意志の力を減殺す

一度煙草の奴隷となつて喫煙の風習に慣るれば、意志の力日に〳〵弱り、遂には其害を認めても之を節することが出來ず、或は之を止めんとしても止むることが出來ぬやうになります。さなきだに吾人は缺乏して居るのは忍耐持久の性情、獨立自給の精神、節制克己の美德であります。喫煙によりて更に意志の力を弱むると云ふは、甚だ好ましからぬ次第であります。彼のイソップ物語りには水に溺して居る蛙が、再び出る事の出來ぬのを恐れて井の中に飛び込まなかつたと云ふ話があります。吾々も喫煙の害から免れ難き狀態に立ち到らぬうちに、斷然として此惡賊を却く可きであります。

　喫煙の經濟的損失

は衛生的竝に品性的損失に比すれば僅かであるが、然かも國民全體が煙にする金錢は恐らく莫大なものであらうと思はれる。

要するに何れの點から考へても煙草は阿房草である喫煙は甚だしく有害である。神聖なる我が活ける家には決して斯かる盜賊の侵入を赦すべきものではない。

（以下次號）




## 眼を大切にせよ

物事を考へ、又感情を養ふにも、眼から來る場合が多い、飜つて、我等が種々の敎育をうけたことを考へても眼から學んだ部分が多い、今も眼から學び、この後も斯くて學んで行くのである。

我等の最大至善の財寶としては健康なる自體に優るもの丶無いことは勿論である。此身體に眼と云ふ貴いものが附いて居る。まことに玲瓏たる眞珠の樣な球は、我等の身を飾つて居るのであります。眼の光り！何と貴いものではありませんか。

古への聖者も謳ひました。

　身の光りは眼なり、もし汝の眼瞭かならば
　　全身もまた明なるべし。
　若し汝の眼惡からば、全身暗かるべし。
　是故に汝の中の光若し暗からば、
　　その暗きこと如何に大ならずや。

これは素より我等の需むべき財は、唯一の光であることを示したのであるけれども、如何に眼が、全身の重要な部分であるかが解ります。

詩聖シルレルも謳ひました。

　光る眼は、貴き天の與へもの
　　もの皆光によりて活く

幸もちて生れしものは悉く
　光りを愛す、よろこびて。
死にたるとにはあらねども
　見えぬものこそ不憫なれ。

斯様に尊い眼の光を傷はずに、美はしく保たしめるために注意を與へると云ふことは、我等が小兒に對する義務である、單に小兒に注意を與へるのみならず、我眼を愛するのも、當然の責務であります。

文明の諸國にありても、盲人の數が驚くべく多數に存することは、夙に人の知る處である。そしてその盲人の中の大多數は、分娩の日に病氣にかかつて、そのために起つたものである。それであるから、生れると直ぐ眼の看護をしなければなりませぬ。

斯くの如く盲人の多くは、生れて後に發したもので此世に生れるときには、他の小兒と同じく美はしい眼を持つて居たのであるが、不注意と無智とのために、とう／＼盲にしてしまふのである。

病氣のために出來た母體の分泌液が、その小兒に傳染をすると云ふことは、何人もよく知つて居らねばならぬことで、實に危險千萬なことであります。初生兒眼炎と云ふのは、即ちこれである。これは淋毒から起る場合が最も多い。

それゆへ若し母の身體に異常のあるときには、分娩よりも以前に醫者の處置を受けて治癒を謀らねばなりませぬ。ときによりては、母體自らが、淋毒の如き恐ろしき疾病に罹つて居ることを知らぬ場合さへあるが、然し多くの場合には、自分で解る。

若し不幸にして、斯かる母體の病的分泌物を受けて小兒の眼炎を發生する場合には、普通生後第一週の間に起るのである、が併し、尚ほそれより晩く發することもないのではない、譬へば、不潔の布類、手或は小兒の手等によりて、眼に傳染を招くこともあるが、しかしこれは、極めて稀であるし、その危險の度も幾分か弱い。

いよ／＼傳染した場合には、小兒の眼瞼は膨れて赤くなり、初めは、丁度肉汁樣の液が眼から出ます、

これが後になると膿に變じます。

斯かる時は、何は偖措いても、逸早く醫者に相談を持ちかけ、然るべき處置を托せねばならぬ、この場合は、小兒の眼の運命は、適當なる處置の行はれると然らざるとに繋つてゐるのであるから、決して不注意に過ごしてはならぬ、母親や、産婆が、無闇に手を下して却つて危險をますことがあるから、寧ろ早く醫者の診療を乞ふのがよろしい。

若し適當に處置せられざるときは、幾千も經ぬうちに、角膜を破つて遂に盲となつて、一生を不憫に過さねばならぬことになる。

（以下次號）

## 授乳法

D.T.生

授乳困難と云ふことに就ては、西洋では隨分喧しく言はれ又書かれますが、我邦に於きましても實際斯樣な場合があり、今日の所では益々多くなつて來る傾がありまして、國民の幸福と云ふことを念とする人は、是非この災厄を除きこれを防ぐことに勉めなければなるまいと思ひます。一體母たる者が乳を與へぬと云ふことは、如何にしても申譯の立たないことで、當前の健康な婦人は必ずその兒に哺乳せしめなければならぬのであります。それを淺はかな考へをして、或は妄に西洋人の惡習を學び、世に立交つて遊ぶことの都合上から割出して、その母たる義務を忽にするなどは、實に以ての外のことゝ申さなければなりません。母たる身でありながらその兒に乳を哺ませぬ口實にも色々あるやうでありますが、結核に罹つて居る女であつても授乳すれば、食慾を進め、體重を増して、自身に取ては却て善いのが常であります。又乳を飲ませても、決して母の容姿が衰へることはない。その證據には十人以上も兒を育てゝ尚ほお孃樣のやうに若々して居る人が往々ある。要するに、これは授乳する間は、特別に榮養に注意さへすれば可いので、さうすれば決して子供に

乳を哺ませるが爲に、顏の艶が無くなるとか、皺が寄るとか云ふやうな心配は無い。

それは、さうとして、初めて兒をもうけた若い母は萬事經驗が無いのであるから、餘程心掛けて居つた利口な人でも隨分困ることもあり、過も出かす、これは醫師、産婆、經驗に富で居る女が、注意も與へ、相談にも與かつてやる義務がある。娘の中から適當な運動をし、胸や腹を甚しく締めるやうなことを避け、特に彼のコルセットの如き野蠻な道具を用うることは無論嚴禁して、將來母たるべき準備をしなければならぬ。而して已に妊娠したならば、先づ乳嘴の發育に氣を付けなければならぬ。往々この乳嘴が内の方に引込んで居て、膨れない人がある。これは元來斯樣なのもあらうが、年頃に成つて、旺に乳房が發育する時に、著物で以て強く胸を締める爲に、外に發育すべき乳頭が、内の方に向つて凹むのである。西洋の著物は勿論この害が多いが、日本の婦人にも往々これがあります。それで裸になつて居る未開人種の女には、この乳の凹むで居るものは無いと云ふことである。一體乳嘴の發育の善くない人は、毎日これを引出すやうにし、乳房の皮膚の餘り軟かで弱い人は、毎日冷水で洗ふとか、酒精で拭くとかして、これを強くするやうにしなければなりません。

いよ〳〵授乳することが出來るやうになつたならば決してこれを中絶せぬやうに心掛けなければなりませんが、乳が乳房の中に滯はると忽ち出が惡くなることがあります。これは大抵兒の哺乳が惡いのではなくて、母の方で、未だ一方の乳房が十分空にならない中に、別の乳房を哺ませ、不規律に右左右左と取換へるので、乳兒は直ぐその癖がついてしまつて十分に乳を飲み切らぬやうになるのであります。乳房は何時でも、正しく乳を出し切ることが必要で、これは哺乳に出るか、さもなくば、人工的に手で榨るか、又は吸引器で取る樣にしなければなりません。生兒に哺乳を慣らし、乳の鬱滯を避けるのには、既

に生まれた日から飲まして差支ないのであるが、第一日に乳が出なければ、糖水或は殺菌牛乳を沸水で薄めて(牛乳一と水三の割合)飲ましても可い。尤も第一日は眠つて許り居るから、無理に與へる必要も無いのであるが、飲ませる時には護謨の吸口でなくガーゼで乳頸を調へた方が善い、そうでないと母の乳頸よりも先に護謨の吸口に慣れるからであります。

後には三時間毎に授乳して、而して夜は止める方が善い。又授乳毎に、凡そ十五分から二十分間續けてその哺乳する間は、休まず又眠らず吸ふやうに注意しなければなりません。

弱い小兒であれば、哺乳するに、容易に疲れてしまつて、更に續けて哺乳させるのには、濡れた海綿か布で以て面を濕ほしてやらなければならぬものであります。

第一日目は、母の方の身體を大事にしなければならぬので、仰臥して居るから、頗る授乳しにくい事があある、この時は、仕方がないから、傍の人に扶けてもらつて、少し側に向くやうにしなければなりません。後には起き反つて、先づ右の乳房を飲ませやうとする時は、左の手で、小兒の頭を保つて、その手は、少し立てかけた右膝に支えて、而して哺乳させやうとする乳房を、右手で以て、小兒の面から少し離して、鼻で自由に呼吸することの出來るやうにしてやるが最も善い方法であります。

次にその母の乳が、小兒を養ふに十分であるか、どうかと云ふことを確定するには、體重を量つて見なければならぬのですが、生兒は、産れてから初めの三四日は、通常百グラムから三百グラム程、目方が減るもので四五日目頃から再び體量が増して、八日か十日目には、生れた時の體量になるものであります。而してこれからは、健全な小兒であれば、絶えず重量が増してゆくもので、生れた時に三千グラムの體量が有つたとすれば、健康な哺乳兒は、六ヶ月の終には六千グラムになり、滿一年では、九千グラ

ムになります。然しこれは無論只大凡の所でありまして、歯が生える時、離乳の時、又僅かの病氣でも暫時ではあるが、この體重の増し方が妨げられるのであります。

授乳を罷めるのは、八ヶ月から十ヶ月の間が最も善いのでありますが、これも急に止めては宜敷ない、二週間から、四週間掛つて自然に段々と廢めるやうにするのであります。若し體重の増し方が、引續いて、普通以下であれば、これは乳の出方が少いか、何かであるから、此の時は早く授乳を廢めなければなりませんが、離乳即ち乳を止める時には、その初の週間は、先づ乳を與へる時間に、一度宛牛乳を飲ませ、二週間目には、この外三回目の食時に一度宛米や麥の重湯を與へ、三週間の始には、晩に米かビスケットを牛乳で煮た粥を食べさせ、而して三週、四週となれば、その他の食時にも、母乳は全く止めて牛乳にするが善い。但し暑い時候に離乳するのは宜敷くありません。

次には、乳を飲ませる人の方の注意でありますが、胸を餘り強く衣服でしめないやうに、何時でも直ぐ出せるやうにして置かねばなりません。運動、適度の仕事をすることは寧ろ必要であります。精神感動は非常に乳の方に關係して來るやうに申しますが、これはそれ程でもないが、兎に角餘り心配したり、悲んだり、怒つたりすることは出來るだけ避くべき事であります。房事も適度に差支ない。食物は、何でも好きな物を食べて宜敷い。以前は凡て刺戟のない食物ばかり取るやうに勸めたものでありますが、これは不必要なばかりでなく、反つて食慾を減じて宜敷しくない。授乳すれば、澤山水分が無なりますから、從つて澤山水分を取らなければなりませんがこれには牛乳を飲むのが一番善い。然し又少々宛麥酒を飲んでも宜敷い。

以上述べました法則は、一般に若しお母さんが、一二週間ばかりでなく、八ヶ月から九ヶ月間も續けて授乳するに守るべき法則でありますが、特に大切な

事は、その心の持ち方であります。乃はち眞に小兒を愛するお母さんは、人工滎養も乳母の乳も自分の乳には、代へられぬものであると云ふことを承知して、必ず自分の乳を與へると覺悟すれば、從て授乳も出來るもので、この自信と心掛が誠に肝要なのであります。然し斯樣に善い心掛を持つて居つても、生活上の關係からして、仕事の爲に、なか〳〵思ふ樣に授乳することが出來ぬと云ふものも、段々多くなつて參ることでありませうが、斯樣な貧窮な婦人は、社會の慈善に依つてこれを助けるやうにせなければならぬ。乃はち仕事をしながら授乳することの出來るやうに、してやらなければなりません。これは今日の所、西洋では隨分喧ましい問題でありまして、種々な設備も出來て居ります。我邦では幸未だそれ程には騷ぎませんが、何れ遠からず、この心配をしなければならぬ樣に成るだらうと思ひます。それで一は我邦婦人の自ら授乳する善良な風習を廢めないやうに、又一は追々社會上の關係から自ら乳を飮ますことの出來かぬるものに對して、これを扶けてやる工風がなければなるまいと思ひます。かくして我邦の乳兒の死亡數も益々少なくなり、愈々國家に有要な人間を育てることが出來るだらうと思ふのであります。

## 小兒の耳を愛せよ（承前）

秋山柴郎

耳の病氣を起す原因は、素より種々あるが、鼻咽腔から起ることは、極めて多い、殊に小兒に於て著しいのであります。口、鼻、咽頭等は、我々の呼吸器と、消化器との初まりの部分で、これ等の部分と、耳とは、ヲイスタヒーと云ふ人の發見に係る管によつて、互に交通して居るのであります。それで、若し鼻咽腔に病機があると、そこから病毒が耳の方へ傳はつて行つて、耳でいよ〳〵病機を起すと云ふことは、當然のことであります。

實際上、慢性鼻加答兒及び咽頭加答兒の如きものは耳の方から申せば、誠に不利益の影響を蒙ることが多い。年の若い人では、咽頭扁桃腺の腫れることがあるから、注意をせぬといけませぬ。このために起る障碍は、只に耳にのみ止まらず、精神及び身體の發育に及ぶ惡影響は、實に恐るべきものです。

小兒の顔貌が、蒼白の色を現し、又は何となしに元氣がなかつたり、且つ快よく遊ぶことをせず、頭痛をやむやうな場合には、餘程の注意を要します。斯かるときは、小兒に高い聲で話をさせまするに、丁度鼻で話をするかの如くに聞えて、直に疾病の本體がわかる。また扁桃腺の腫れたために、吶つて話をするやうな場合もある。

口から呼吸が十分に出來ないと、そのために、胸廓の發育が、一時障碍を受けることがあります。

咽頭扁桃腺の腫れたり、又病氣にかゝるために、小兒の諸機關に害を及ぼすのは、種々の病氣に基くものであるが、兩親や、教師に注意をして頂きたいために、只一斑を述ぶるに止めます。

斯かる障碍の最も多く現はれるのは、六歳位から、十二歳の頃までの童女である、度の強い場合には、腫れた部分を切つてしまふと治る、熟練した醫者の手によりて、手術を行はれるなら、何にも危險はない、その效果は、頗る良好なもので、鼻からの呼吸も出來るやうになるし、また、以前蒼白で、元氣なく、沈んで居た小兒も、漸次元氣づいて、僅かの後には、全く元の通りになることが出來ます。

右に申した通り小兒の耳の疾患が、咽頭の障碍に基いて居る場合に、咽頭の方を治療すると、その結果耳の障碍も治つてしまふのであります。

兒童の時代に、父兄や、教師が注意すべきことは、外聽道から異物の這入ることで、異物と申せば、豆、櫻實、石、砂、紙、南京珠、綿の塊り、石筆などすべて外から這入つて來るものは、皆異物となり得るわけであります。これ等のうち豆が這入ることが屡〻ある。ときによると耳の中で分泌する液のため

に、豆が膨れて、中々とりにくいことがあります。右の如き異物が、永い間耳の中に在つて、而も何等の障碍を現はさぬこともあります。睡眠して居る間に蚤、蠅、蚊などの蟲類が這入ることもあるし、又耳蛆と云ふものを耳漏のあるものに見ることがある。これは、蠅が卵を生みつけて、間もなく孵るからであります。

異物を取り去らんとて、不巧ことをやると、却つて外聽道を傷めたり、甚だしきは、鼓膜を破ることさへある、又聽骨を傷けたりして、後に腦膜炎、大なる血管の腐蝕、骨の腐蝕などを發起し、遂には、完全の聾としてしまふ様の不覺をとることがあります。

それであるから、若し、耳の中へ何か異物が這入つた場合には、靜かにして、熟練せる醫師に見せる事を怠つてはいけませぬ。

異物のために、外聽道が塞つたときは、何か耳の中に閉ち込められたものゝあることを感じるし、又十分聽えない、段々奥の方へ這入つて、鼓膜にまでも接するやうなときには、頭痛がしたり、眩暈、耳鳴などが起る。

兒童の父兄並びに教育者、保護者が注意を要すべき重大な事柄の一つは、耳翼を大切に守ることであります、決して暴力を加へてはならぬ、何か兒童に落度があつた場合、これを罰する目的で、耳翼を強く引いたり、或は、外耳を平手で強くうつ様なことがあります。これは大に戒しめねばならぬことで、このために、耳の中に充血が起つたり、又甚だしい場合は、鼓膜を破つたり、まだ劇しい時には、とうとう聾にさへしなすことがあります。かまへて〳〵注意を要することと信じます。

聽器の官能が兒童の理性と精神發達に關して著しき影響を有することは、已に右に述べた所であるが、父兄や教師から、それほど注意せられぬ場合も決して少くはない、時によるとこの聽器の障碍のために成績の悪いことがある、それを一も二もなく只怠慢

の結果として、其兒童を責むるが如きは、誠に當を失したことゝ言はねばならぬ。丁度耳の通行路の半分を閉ぢてこゝから普通の分量を注ぎ込まんとすると同様で、素より無理な話である。

その他教室の造構が、頗る不合理であるか、或は周圍の騒しいために、講堂の後ろの方に在る兒童に、教師の聲が、中々聞きとり難いことがある、それが故教育者は、この邊のことにも絶えず、注意を拂つて居らねばならぬ。若し、父兄か教師か、兒童の聽器の障碍を認めた場合には、早く適當の治療を受けさしめて、兒童の幸福を謀らねばなりませぬ。

已に重聽の度が、高度で、とても、學級で教へられない場合は、個人教育をするより外はありませぬ、若し兒童が十分聽解し得ぬ場合には、反復してこれを教へ、成るべく智識の缺けて居る部分を補ふやうにせねばなりませぬ。

（以下次號）

家庭衛生

# 家庭衛生漫錄（其二）

醫學士　S. U. 生

## 肺の衛生

此の五六十年來、吾國が諸外國と交通してより、文明の風と共に種々の傳染病が入り込で參りました。彼の黒死病の如きは時々方々で騒がすやうであります。嘗ては畏くも錦城近くも押し寄せたのであるが、是等に對しては國民が其恐ろしき病であることを眼前承知して居るから、國家が躁いで防禦しまする爲めに、幸にして大流行を見ることはありませぬ。其外に虎列刺にしろ、赤痢病にしろ、腸窒扶斯にしろ近來は大流行を視ることは殆んどなくなつて參りました。是れ全く國家の衛生の發展を示すもの

でありましよう。併し乍ら殘念な事には、結核と云ふ强敵は今や猖獗を極めつゝあるのであります。之れとて防禦して撲滅しきれないではないが、未だ其の手段が不完全であるからであります。一般に黑死病の懼ろしきを知つて、結核の恐しきを考へ得ないのは全く一は急性であつて數日にして人命を奪ひ、一は慢性であつて數月乃至數年の經過を取ると云ふに止まつて居るのであらうと思ひます。其れでは一を知つて十を知らぬと云ふ譏を被むつても仕方がないのであります。

近來二三の志士は議會などへ結核撲滅案を持出して國民に訴へつゝ良策を講じつゝある樣でありますが未だ一には國家全體が衛生思想に乏しいのと、又一には、經濟の許さない點もありまするから、隨て十分なる豫防法を行ふことは出來難う御座います。獨逸邊りの樣に、我國では特に該病患者を收容する公共的の設備もありませぬ、其故其の懼ろしき傳染力と、懼ろしき抵抗力とを具備せる結核菌を負へる結核患者は、依然として國中到る所に於て健康人と同樣に取扱はれて居るのであります。年々歳々肺結核で仆れる者丈けでも、全死亡者の無慮五分の一乃至六分の一に相等すると申せば、甲冑を被り鋭利なる武器を具へたる百萬の大敵よりも、此の數百倍の顯微鏡の下に、初めて其の存在を認め得る細微體の方が一層隱れたる强敵なることを想像し得るのであります。故に是れを撲滅せんには國民自己が衛生を重んじ、公德心を重んじて其の策を講じなければならないと思ひます。扨て結核と云へば直に肺結核であるかの如くに見做されてゐるのでありますが、茲に肺とは如何なるものであるか又如何に保護してやらねばならぬかを、簡單に申し上げましよう。

肺臟とは胸腔内にある左右に相並むで居る二つの機關であつて、氣道によつて外氣に通して居るのであります。其の肺臟が外氣と接觸れて居る否との行き詰りは肺胞と云ふ顯微鏡でなくては、見ることの出來ない小器でありまして、其の嚢の周圍には澤山の

血管が取り巻いて居ります。此所が肺の最も大切な所であつて全身の血液は皆此所で、外氣の酸素を攝つて新しき新紅色の所謂動脈血と化して身體各部を養ふのであります。さて其の胸廓の縮張するに依つて、一呼一吸で以て空氣の新陳交換をなして、肺臓内に新鮮の空氣を吸入する卽ち人間の運動と溫熱との淵源たる酸素を空氣から仰ぐのであります。其故に空氣の清濁良否の呼吸器に及ぼす影響は極めて大なるものであります。結局空氣の不良なるときは獨り呼吸器を害するのみならず、全身の健康を害するのであります。其れ故人間は日常淸淨の空氣を吸入するのは必用な事であります。淸良の空氣とは、其の中に含める酸素、窒素、炭酸の成分に過不及なく、且つ毫も不潔なる成分の混入しないものであつて、天氣朗かに風塵の揚らない郊外の空氣の如きものであります。淸淨なる空氣は啻に疾病治癒期を縮むるのみならず、健康强壯なものにとりても其の心身を爽快にして愈々其健康を増すものであります。

通常屋内の空氣は、家人の呼息、又薪炭燈燭より生ずる惡氣其外に塵埃煤煙が塡咽つて居て、空氣は大に不良になつて居ります。其れ故時々窗を開けて外氣を流通せねばなりませぬ。殊に學校集會所では其必要があるのであります。

此の至貴至重なる肺臓は能く疾患に侵され易いものでありますから、豫め之れを防ぐの注意を怠つてはなりませぬ。甚しき寒熱の空氣及び溷濁不潔の空氣は避けねばなりませぬ。又寒冒も豫防せねばなりませぬ。以上申上げた事を怠るときは、肺臓は所謂其の抵抗力を失ふのであります。其の弱みに附け込むで、懼ろしき一種の微菌なる結核菌は遠慮なく、肺臓中に進入して、其所に己の勢力を廣めて大切なる臓器をば、遂には滅茶々々に破潰するのであります。

肺結核は年齢から云ふと二十歳乃至三十歳の人間の鋭氣最も盛なる時期に最も侵され易いのでありますが、小兒に於ても隨分視るのであります。小兒の結

核も遺傳に依るものと云ふことは近來は認められなくて、結核患者は之を嬰兒に傳染し易いから、恰も遺傳の如くに見えるのであつて、實は傳染するのであります。小兒で母親から傳染する機會は大多數でありましようが、其の外に玩弄物に原因するものも尠なくない。小兒の癖として何んでも、舐ぶり易いものであります。其故に結核患者の作た手工品などは隨分危險であります。

此外肺炎などは大人にも小兒にも見る病氣でありまして、肺炎も亦一種の黴菌に因るものであり又寒冒等からして起るものがあります。右に左此等肺の疾病は平素新鮮なる空氣を吸收して、肺の養生に氣を付けて居たならば、肺の抵抗力は盛である爲めに中外敵に襲はれることはないのでありますから、平素から注意せねばなりませぬ。

## 小兒と睡眠

睡眠の仕方が健康なる人を實驗的に檢査して、二種あると云ふ人がある。第一の方法は寢付きが速かであつて、熟睡することが出來て、朝は早く起き上つて十分の仕事をなし得る鋭氣あるものを云ふのである。第二のものは之れに反して朝遲く迄寢るので、熟睡はやつと數時間後でなくては出來ない、そして第一のもの丈け熟睡し得ない、併し寢る時間は却て長いのである。此の第二の睡眠方法を取る人は、夜間に働く人に多いのであつて、起き上つて後でも眠氣がさして堪へ難いものである。之れは腦を休める程度に於て勿論第一の方法に劣つて居る。普通人間の熟睡は所謂丑三つ頃でなくては出來ないものであつて、曉近くなると表面的の睡眠であることが多い。夢は熟睡中には見ることなく、不完全なる睡眠中に於て見るものであると云はれて居りますが、實際に於て夢は曉方に於て多く見る様であります。初生兒乃至小兒は第一の方法に依るものであります。小兒は夜は大抵早く牀に這入る、普通八時頃から九時頃になると眼瞼がぱち〳〵してさも寢む相になつてくるものである。早く寢て與れるのは衛生上から

言ふても、又家庭の整理上から言ふても好都合でありまして夜いつぱりの朝寢坊では誠に始末に困る、第一夜間の空氣は已に不潔極つて居るが、早朝に清淨なる空氣を吸收すると云ふ習慣は甚だ宜しいのであります。種々の實驗からして、寢室は外部の刺戟から遠ざかる樣に裝置することが殊更必要であります。睡眠とは一日中の精神の疲を慰勞するのであるから、成る可く平靜なる位置を撰ぶ要があるのであります。枕邊で高聲笑話を禁ずるは勿論の事、出來得べくんば外界の音響にも遠ざかる樣に務めなければなりませぬ、又嬰兒は能く睡眠するものであります。一體嬰兒では睡眠と啼泣と吸乳とが終日の仕事であるが其内でも睡眠に大部分を費やすのであります。其れは嬰兒の腦髓は未だ十分に發達しないからでありまするから決して其の睡眠を妨げて驚き覺ましてはなりませぬ。嬰兒の睡眠を妨げるのは、やがて其の腦髓の發育を妨げるのであることを忘れてはなりませぬ。誠に愼まなければならぬことであります。啻に其の周圍を靜にしてやるのみならず、其寢具は柔軟溫暖にして、寢心地のよい樣に、平生から注意を怠つてはならないのであります。又小兒では殊に寢室の溫度に注意してやらねばなりませぬ。又室内の乾燥して居ることも能くありませぬ。冬ならば火鉢を置けば必ず鐵瓶を掛けて室内に相當の蒸氣を含む樣にせねばならぬ。小兒を午後に一二時間午睡させることは、實地經驗上夜間の睡眠を短くさせたり又熟睡を妨げることはない樣であります。絕對的の熟睡は午睡しないものに限るが、午睡させると却て永い間甘く眠られる樣であります。睡眠の障碍を爲すものは色々ある。例へば夜間睡眠前に小兒が過度に運動するとか、即ち駈廻るとか、夜尿とか、不安で物に驚いたりなどした時又は甚しく怒る爲めに啼泣するとか、又は餘り遲く寢付くとか色々の場合である。夢中步行とて小兒が夜間自覺しないで急に睡眠中から立ち上つて、室内を步み廻るとか、又喋言るとか、又甚だしきは獨りで厠に上つて、其れ

でも未だ醒覺ないで到々又自分の寢牀に這入つて、朝になつて醒めてから一寸も覺えのないものがあるが之れは能く癲癇の起る前徴であることが多い。此の夢中歩行は屢々あるものであるが、其の原因は又色々である、教育の不完全の爲めであるか、又何か病氣があるか、熱の劇しい爲めであるか、痛い場所の有る爲めか、消化障碍の爲めであるか殊に睡眠前に飲食した爲めか、空腹なる爲めか、周圍の喧噪しい爲めか色々の原因の爲めに起るものであつて一度起ると習慣となり易いものであります。

睡眠とは云はば小兒の健康度を量るものでありまして、莫大した睡眠妨害を起すものもないのに、日常になく睡眠が不完全であるとか、又何んとなく普通の睡眠不可能よりは樣子が異なつて居るときには、其の時は何處かに疾病があると見てよいのであります。殊に神經系統の病氣であり易いのであります。此の事は大人では少ないのでありますが、小兒では能くある樣に思はれます。

## 胎兒の教へ

世間には動もすれば、人間の慾に制せられて、妊娠中に無理なことを言語動作に行はれる御婦人方がある樣であります。其れは妊娠中には神經も過敏になつて居て、凡て常規にはづれ易いのでありますが、其害は獨り己の身を損ずるのみならず、施いては、其の害毒は胎内に宿つて居る大切なる吾兒に迄も影響するのでありますから、十分に注意する必要があるのであります。凡て人の親たるものが其子の容姿端正、且つ英才の子を冀ふとも、自分の平素の起居動作を愼まないで、放恣であるときには、恰も木に寄りて魚を索むるの類であつて、到底無理な話であります。實に母親の身は小兒の模型でありまして、假令、母の進退が兒に見えず又聞こえずとも、模型には差ひないのであります。吾々の最も望むに切なるものは、富國強兵であり、教育の完備であり、實業の進歩であり、又道德の進捗であります、近來吾國が世界の一等國に伍する上からは、是等の事に向

つて平素から務めねばならないのであります。然も是等の完備を圖らんには、將來に於て人物となるべき兒童の強壯なると否とにあることは明瞭であります。して見れば教育の第一步である卽ち萌芽である所の胎内の胎兒の教育を謹みて、良好なる將來の活動性に富める嬰兒を作るべき必用があるのであります。然らば

妊婦は胎兒の爲めに如何に注意すべきか

と云ふに、家庭の生活程度によりて、種々でありまするが、成るべく身體衣服は清淨にせねばなりませぬ、入浴衣服の洗濯等は怠つてはなりませぬ。夫れから心氣を平和に保つ様に心掛ねばならない、決して些細な事に怒つたり、喜むだりして、喜怒哀樂交々至り、甚しく感情に走るのは甚だ宜しくないのであります。其他亂次い振舞のない様、放辯の言語のない様に期せねばなりませぬ。其後に妊娠中には見るべからざるものは見ず、言ふべからざることは言はず、行ふべからざることは行はず、聞くべからざることは聞かない様に、謹愼の上にも謹愼せねばなりませぬ。俗に火事を見れば、痣のある兒を生むとか、鳥屋の兒には足に趾があるとか、鰻屋の兒には耳に穴があるとか云ふことも、實際ないかも知れないが、強い心的作用の及ぼす影響の致す所が關係して居ないと云ふ斷言は出來まいと思はれます。心的作用と云ふことは、必竟妊婦の平素に五官に感ずることが、やがて、胎兒に感應して、其兒が生れて後の容貌精神に迄も之れが肖似るのであらうと思はれます。

妊婦の精神が胎兒に及ぼす影響は莫大したものであつて、妊婦は鄙猥な小説を讀みて、其間に自分が小説中の人物となりて、感情に劇する故之れは大變小兒には宜しくありませぬ、又淫褻な講談、談話は斷じて宜しくありませぬ。又妊婦は心經の刺戟せられ易い故からして、嫉妬心を恣にして之れに乘じて怒りて自ら困む様な事も注意せねばなりませぬ。

平素の居室には、古の先哲の肖像又は格言などを記せる軸物類を掛け、之れを眺めては高尚なる思想を養はんことに務め、其外、琴を彈じ花を挿すなどして、成る可く閑靜な生活を送ることが何より必要であります。

## 衞生小言（承前）

婦衞冠者

### 無用の襟卷

元來人間は衣服を著て生まれて來たのではない。皮膚と云ふ立派な活きた衣服を具へて居て、普通の暑さ寒さに應じて、自然に、機敏に加減することの出來るやうに成つて居るのである。然るに人間は物好きで、色々身を飾つて、洒落たりする所から、始は顏を染めたり、入墨をしたり、木葉や鳥の羽を綴つて身體に纏つて見たり、後には骨とか珠などを頸や腰に掛けて喜んで居たが、段々智慧がつくに從つて衣服を拵え始めた。一旦これを著てからは、少しの寒さでも、身にこたえて裸になるのは辛らい、又その洒落氣を增長させるには頗る便利で、遂に裸の方が不自然で衣服を著けた方が生まれつきであるかのやうに思はれ、天の與へた著物では無禮であると咎めるやうになつて來た。而して臙脂白粉は勿論のこと、五枚も六枚も種々な衣服を重ね、その上にも益々奇妙な飾を工風して競爭する世の中となつたが、これは幾千年來の癖になつてしまつたのであるから今日全く裸體で横行せよとは、ちと無理かも知れぬ。然し衞生上から少し裸體主義を唱へる必要がありさうに思はれる。

それで大々的の所は暫く差置いて、帽子もよし、手袋もよし、特に足袋は必要として、今日は襟卷だけを剝ぐことにする。綺麗な衣服を纏ふことになれば襟の汚れない爲めに、又飾の爲めに簡單な美しい肩掛や、唾掛は必要でもあらうが、彼の襟卷だけは衞生上大切らしくて、實は無用の物である。寒風の烈

しい時に外出するとか、感冒に罹つて居る時などは別として、十一月頃から、殊に東京邊で、襟卷などをする必要は更に無い。それに少し寒くなると、必ず襟卷をするものと心得、兒童などにも、直ぐ頸に綿を卷いてやつたりする。かういふ餘計な養生をして、豫め頸の皮膚を弱くして從くから、いよ〳〵極寒になつて來ると、一寸その襟卷や綿を取つても甚く寒さを感じて、容易に感冒をひき、咽喉を傷めるそこで甚しいのは、家の内でも、襟卷を取ることが出來なくなり、小兒も佝僂病か何かのやうに、首を縮めて、いぢけた姿勢になる。一體頸の構造は、その皮膚でも、内の方でも、能く寒さに堪える樣に出來て居るので、健全ならば、容易に寒中でも、感冒を引いたり、咽喉を傷めるやうな氣遣はないのである。咽喉を傷めるのは、襟卷をしない爲ではなく、大抵鼻から息をせずに、口から直接に冷めたい空氣を吸ふからである。それであるから衛生上の注意をする積りならば、襟卷をする代りに、反つて毎日冷水で喉頭部や頸筋を拭くが善い。そうすればいくら寒中でも頸を延して平氣である。

## 名ばかりの滋養物

牛肉や鷄肉のスープが身體に力をつける、即ち滋養になると云ふ考は、隨分廣く行はれて居る迷信である。これはそれらの肉類には滋養分が多いから、これを煮出した汁は定めし滋養になると思ふ、又實際これを飲で見るに、如何にも藥になりさうな好い味がある、併し少しも榮養物としての價値はない。牛肉そのものと、これから拵えたスープとを較べて見れば、スープと云ふものゝ榮養上の價値少ないことが判かる、牛肉には二〇%の蛋白と五%の脂肪があるが、これをスープに造れば〇・二五%の蛋白質と〇・三%の脂肪を含むで居るばかりである。最も肉汁、特によく敲たいた肉であれば、その越幾斯分や鹽類は、大分部汁に出るから食慾を旺にし消化を助け、榮養にもなるが、純粹の所謂スープに至りては、まるで役に立たぬ、全く贅澤物と謂つてもよ

い。但しこれと共に煮出した肉を調理して、それに卵とか野菜、菓物、馬鈴薯、麵麭乃至米飯などを添へれば別物である。スープもこれを濃くして、粥などを煮るには、誠に結構である。野菜や果物ばかりで拵へたスープは、時として夏季の副食物には良いが、滋養品としては價値に乏しい。尙ほ薄いスープの不利益な點は、直ぐ胃が膨れて、飢を忘れる、從つて眞に飢を滿たさぬことになる。西洋料理で御馳走の少ない時に、最初にスープを澤山出すなどは頗る妙である。此の如くスープと云ふものは餘り榮養の價値のないものであるから、これで以て病後など旣に味噌汁でも何でも食べて差支ない身體を力附けやうなどゝするのは甚だ誤つたことで、重病で何も食べられないやうな時は別として、平常特にこんな水ばかりの物を滋養物だなどゝ考違ひて拵えないやうに御願致します。



## 質疑

**問●** 貴會益々御清榮賀し奉り候。陳れば、妾事本年十八歲に相成申候が、面部に贅毛多く、甚だ困り居り候處、貴會雜誌第二百三十號に、その療法有之候へども、軟膏療法の藥品は、その分量御掲載無之候間、誠に御迷惑には候へども、何卒その調合法及び分量を貴會雜誌にまで、御回答下され度尙ほその他に適當の方法も有之候はゞ、何卒御敎示下され度。偏に願上げ奉り候　かしこ

東京の一會員

**答●** なるほど本誌第二百三十號には、贅毛のお話がありまして、軟膏療法の事も一寸書いてありますが、其處にもお斷りがある通り、この處方には劇藥が入りますので、その調劑方まで申上げる譯に

はゆかず、假令處方を示しましても、醫師の指定がなければ、藥店で調劑致しません。只贅毛にも療法がある、それには斯樣な方法があると云ふことを序に申上げたまでゝ御座ります。折角の御質問でありますが、調合法は申上げかねます。東京ならば、大學病院の皮膚科、その他皮膚病專門の醫師にお掛りになれば、最も適當と存じます。近頃賣藥の廣告にも斯樣なものが見えますが、妄に手療治をなさることは、却て宜敷ないことゝ存じます。

問● 私妹事本年二十一歲に相成候が、生來非常に强壯と申す程には無之候得共身體に別狀とては認め不申、只十歲頃より力のある咳嗽が何ともなくして日々出で候爲種々醫師の治療を受け針術等も試み候得共少しもその效なく、未だに全治不致困入候、月經は十六歲より三ケ月に一回位不規則に有之又平素便祕の傾あるも他に故障等は無之樣に存ぜられ申候晝間は左程出でず夕刻より夜間就眠中も續けて出で爲に夢を破らるゝ事も時々有之、殊に夏よりも冬季冱寒の時候に多く相成申候、甚だ御手數恐縮乍ら右療法及攝生法御教示被下度此段御願申上候

下谷一會員

答● 咳嗽は種々の病氣に出て出ますが、問の文面では、何ともなしに出ると云はるゝから、原因は分りません、只十年も前から續いて居る所を見れば何ぞ體質の病が原因と爲つて居るか、他に慢性の病氣が有るものと思はれる。然し夜間に多くなり甚しく苦しむ樣子もなく、又十年以上も身體に別狀が無いと云はれるから、喘息でもなく又肺の結核などでもなさそうである。或は咽喉の入口の所が惡くなつて、兩側の扁桃腺と云ふのが大きくなつて居りそうであるが、これも見ぬことゝて分からない。兎に角診斷は下せないから、從つて確か

な療法を申上げる譯にはゆきませんが、大きく口を開いてアーと云ふやうにして見て、咽喉が普通より赤ければ、幾遍も水で或は鹽水で含嗽したらよからうと思ふ。それから室内の空氣に氣をつけて、塵の立たないやうにすることが大切である、而して冬は空氣が乾いて咳嗽の出る人には益々惡くなるから、室の中には絶えず湯氣を立てるやうに、鐵瓶の湯を煮立てゝ置くとか、金盥に湯を入れて煖爐か火鉢の上に載せて置くのが善い。寢てから餘り咳嗽が出る時には、手拭を熱い湯に浸して搾つて、喉頭の所にあてゝ見る、尙ほこれを胸にあてゝ、その上に油紙を置いて、乾した布で包んで御覽なさい。これをやる序に手を湯に浸してよく溫めるがよい。寢卷はフランネルで、寬く、夜着は輕く暖かに、尙ほ時々窓を開けて空氣を入れ換へると云ふ位が　先づ咳嗽の出る時の注意でありますが、藥は何れも劇藥になるので、醫師の處方に依なければなりません。以上は行つても差支のない一通の方法を申上げたので、實際何の爲に出る咳嗽か分からんのですから、確な醫者に診察して貰らふことをお勸め致します。



## 雜報

### ○結核乳牛

東京府下の乳牛には結核頗る多く、現に調査せる所に據れば、三千七百三十五頭の中結核牛は千四百六十六頭にして實にその半數以上はこれに罹れるものなり、これが原因は上海及びカリホルニヤ等より廉價にて購入し來るが爲にして狡猾なる營業者等は檢査に免れんが爲めに種々なる手段を講じて此等の病牛を掩蔽し、その危險なる乳汁を鬻がんとする者ありと云ふ、結核牛の乳汁は果して人類の結核を起すや否や確かならざるまでも、兎に角病牛の乳汁は忌

むべきや勿論なり、牛乳飲用者は十分の注意を以て殺菌せざれば、これを用ふべからざるなり。

○野犬狩成績

警視廳にては、狂犬病豫防の目的を以て、去月中府下二十警察署に命じて、野犬狩を行ひ、その結果、千百三十二頭を捕獲し、内二百十一頭は、飼犬の申出に依て、返還したる由なるが、東京に於ける狂犬咬傷の數は、二三年來、漸次激增し、昨年は、百八十四人にして、一昨年の三倍に達し、本年は又一月より九月までの間に、已に三百餘名に及べりと云ふ尚ほ本年東京市内に於て人を咬める犬は、十月迄に八百六十六頭の多數に上り、内飼犬七百四十一頭、野犬百二十五頭、この内警視廳にて檢査の結果、狂犬と決定せるもの六十頭ありとは恐るべき傾向と云ふべし。

○韓國女子種痘員

韓國內部衛生局に於て、女子種痘技術員採用の事は既記を經たるが、其の資格は、日人に在りては產婆又は看護婦の經驗あるもの、韓人に在りては、相當の學力あり、二年以上看護婦の實務に從事し、共に種痘術に經驗ある者より、實地試驗の上採用する規定なりと云ふ。

○京都の虎列拉

本年は山口、福岡、廣島、宮崎等の各縣に數名づゝの虎列剌患者を發生したるのみにて夏期を經過したるに、過般愛媛縣に發生したる眞性虎列剌は、大に流行の兆を現はしたるより、內務省にては、各府縣に向つて豫防警戒の通牒訓諭をなし、嚴重なる措置を執りしにも拘らず、京都府下に勃發したる虎疫は其勢猛烈にして、多數の患者を續發し、去月二十二日に至るまで、初發以來總數二百十二名、死亡百十九名の多きに達せりと云ふ。

○地震豫測器の發明

伊太利フロレンスの地震觀測所長ラフアエロ、スチアネシー教授は、此程非常に鋭敏なる地震豫測器を發明せる由にて、氏の語る所によれば、此豫測器

は、九月十五日より十月十四日に至る二十九日間に三十六回の地震を豫知するを得たりと、今その實驗の結果、豫知せしより地震の起れる迄の時間は左の如くなりしと云ふ。

九月十六日に於けるカリフォーニアの地震を豫知すること三回、即ち第一回は震動の二十六時前と十五分前に、次回は二十三時間と四十四分前に、第三回は十六時間と五十二分前に豫知することを得たり。

九月十八日ピサのウォルテールに起れる地震は僅に四時間と十五分前に豫知せられ。

十月三日に於けるマッサ、マリッチナの地震は二回共豫知することを得、其の第一回は十七時間と二十二分前に、第二回は五時間と九分前に。

十月五日に於けるピエドモンの地震は僅に三十九分前に豫知し。

同月十日クロアチアのザグレブに於ける激震は八時間前に之を知れり。

同月十三日に於けるフロレンスの地震は丁度二十四時間前に豫知することを得たり。

### ○癩病院の患者收容

癩病患者を收容せんが爲に新設されたる府下北多摩郡の一府十一縣聯合第一區全生病院は、十月十八日を以て、先づ東京府養育院に預け置ける七名の患者を收容せるが、收容後第一着として三人の看護婦と二人の看護人が叮嚀親切なる取扱に入浴せしめ、新調の下帶、襦袢、袷に着替へさせたるより、お正月が來た樣だと喜ぶ者もあり、國を出てから仕立下しの著物を著るのは始めてだと有難がるもあり、次で光田醫長は二人の醫員と看護婦を指揮して診察に取掛り、身長體重を計り詳細なる檢診を爲し、一々全身の特徴を記錄し、その血統、發病、經過等を訊問せるが、原籍身分經歷等に就ては事實を言はぬ者多き由にて大に手間取れるが、兎に角患者は孰れも大滿足の體なりと云ふ。

# 大日本婦人衞生會記事

## ○本會例會

十一月六日午後一時半より神田一ツ橋通り女子職業學校内に於て例會を開き、醫學士相馬又二郎、吉井丑三郎兩氏の講話ありき、相馬醫學士は、産科學上より見たる人口のお話と題して、限りある地上に、無限の人口增殖は、危險なりてふ說の一時有力なりしことあるも、遂にその誤なることより、獨佛兩國の人口と、その國力の消長との關係を論じ、延いて我邦に於ける小兒の出産死亡と歐洲各國のそれとを比較し、獨逸等に比すれば、我國の死産兒數遙に多きは、産婆及び産婦一般の智識に缺くる所ありて、生くべき胎兒の死亡するは、その主因なるべく、又生後一年間の小兒死亡數は、彼に多くして我に寡きは、歐洲にては人口榮養に依るもの多く、我國にては幸に主として自然榮養に依るが爲なるべしと、多數の統計表を揭げて一々詳細なる說明あり、女子の責任を論じて、婦人衞生上の注意を促されたり。次に吉井醫學士は、育兒衞生上に於ける二三の注意てふ題にて、小兒の耳及び鼻の疾患と智識發育上の關係につきて平易簡明なる講話あり、何れも趣味あり且つ有益なる講演なりき。

右終つて別室に茶菓を供し暫く懇話の後散會せるは午後四時頃なりし。當日は役員に事故多く、出席者は僅かに左の九名のみなりき。

濱尾作子　宮下咲子　吉武鄰枝子
小川幸子　三浦敎子　岡田德子
山本多穗子　高木鐐子　田村喜代子
（以上出席順）

## ○新潟支會通信

新潟支會は同市婦人教育會創立十週年祝賀式に合してその例會を開けり、當日の槪況通信全文左の如し。

十月三十一日午前十時より新潟市婦人教育會の創立十週年の記念祝賀式擧行併せて當支會例會開催出席者來賓を始め約百名最初婦人教育會々長高田せ

ん子開會の挨拶をなし次に新潟師範學校長江口照造君の成巾詔勅中『日進』の二字に付講話あり其の大意は我日本は商業鐵道其他の各方面に於ける最近二十年間の進歩は實に顯著なるも之を泰西諸國に比較するときは未だ比肩するの域に至らざるを以て此の際大に奮勵せざるべからざる旨を痛論せられ大に感動を與へられたり正午晝餐を供し午後一時より醫學士前田待三君の婦人病に就て適切有益なる講話あり次に餘興として寶探し其他の遊戲あり一同歡を盡して閉會せるは午後三時なりき。

## ○本會入會者

○事務所申込
●神田區和泉町三井病院内　通常會員　杉邊とみ子

○岡田幹事紹介
●赤坂區仲町三ノ三〇　特別會員　相馬みつ子

○同
●同　特別會員　相馬よし子

○同
●神田區淡路町二ノ四　通常會員　吉井しん子

## ○山形支會

○久保田文子紹介
●　特別會員　小關壽子

○佐藤幹事紹介
●　通常會員　入間田まさ子

○奥原かい子紹介
●　特別會員　西山玉子

○坂口よし子紹介
●　特別會員　川尻清子

## ○轉居

●廣島縣福山町字長者町へ　關藤智恵子
●靜岡縣駿東郡清水村伏見佐藤きよ方へ　山下百合子
●北海道天鹽國留萠町南濱手町四一松竹氏方へ　池田かつ子
●韓國龍山統監府鐵道廳官舍一一一號へ　宮田玉子
●神田區連雀町一八へ　篠八重子
●本郷區菊坂町美術學校寄宿舍へ　中村さは子
●山口縣防府町高等女學校内へ　高田直子
●仙臺市片平町五七へ　大井上よし子
●牛込區納戸町二二へ　櫻井かほる子
●日本區濱町一ノ一へ　加藤ゑん子
●牛込區南榎町五へ　今井倭文子
●麹町區紀尾井町六へ　白井きん子
●芝區新堀町三へ　中山つね子
●小石川區同心山二六へ　付山ふゝ子
●本所區小梅町一八九へ　鈴木鈴子
●福田縣久留米市日吉町四十一へ　鹿兒島きく子

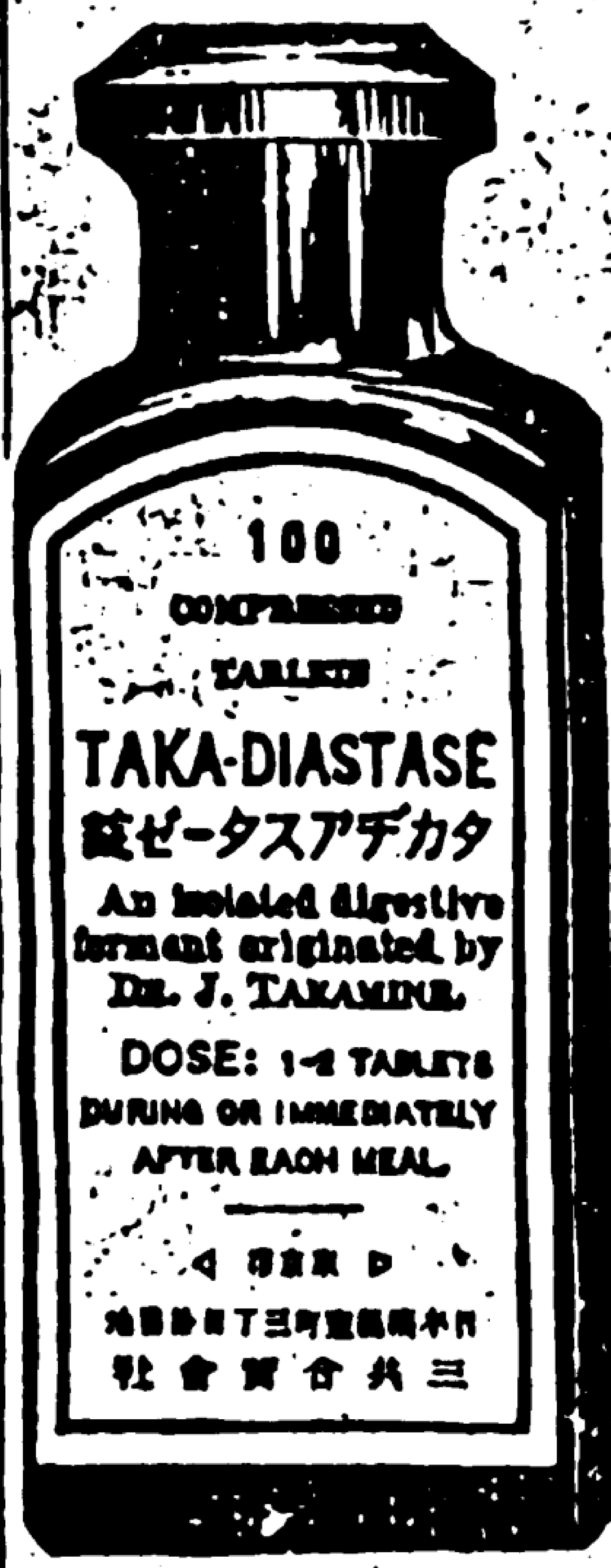
# タカヂアスターゼ

●**消化不良**に就て熊本醫學專門學校長**谷口博士**は曰く、澱粉不消化の徴候たる胃の壁、大疼痛、溜飲、腸内瓦斯滞積、便秘、前頭部疼痛及下痢を生じ營養不充分なるが爲め筋肉及體力を喪失する者はタカヂアスターゼを用ひ快速に治するを得べしと、又本邦消化機病學の泰斗**長與博士**は曰く、予の實驗に依ればタカヂアスターゼは獨り胃の澱粉不消化を治するに有要なるのみならず慢性下痢に於ける腸不消化をも治するに適當なるを信ずと、

信ずべき統計に徴すれば消化不良の七割五分は實に澱粉不消化に起因すされはタカヂアスターゼは胃腸障害に對する最も有力なる藥物なり。

タカヂアスターゼ發賣元三共合資會社は東京市日本橋區南茅場町より同區室町三丁目へ移轉せり從て當分本劑の包裝には新舊町名番地のもの混同して販賣せらる孰れも眞正品なり

●世に隆るの模造品及類似品あり**高峰博士發見の**タカヂアスターゼを求めんには必ずタカヂアスターゼと御指定あるべし各地の信用ある藥舗にて取次販賣す




●**消化力強**大なるは總てのヂアスターゼ劑中タカヂアスターゼを第一位と爲す近く官報を以て發表せられたる**本田博士**の學位論文に徴するに坊間に販かる、多くのヂアスターゼはタカヂアスターゼに比し**數倍**乃至**十數倍**を用ゆるにあらざれば之と同効を收め難きなり、此くの如きは高峰博士の製法が他の總てに超絶して完全なるに由るものにして、これ以て一は**眞正品**は他**摸造類似品**たることを區別し得るなり、

タカヂアスターゼの説明書は發賣元たる東京市日本橋區室町三丁目弐番地三共合資會社へ御申越に從ひ無代郵送す

●**營養増進**の目的を以て虚弱者貧血者肺病者等にタカヂアスターゼを用ゆれば能く消化を佳良にし營養自ら増進し體力速に恢復するを見る、殊に**肺結核**患者に之を應用すれば其効力著明なりされば大阪高等醫學校長**佐多博士**は曰く、タカヂアスターゼは予が數年來肺結核患者の消化補給劑として用ひ有効を認めたる所とすと、又在京の**栗本博士**は曰く今や予は實驗に基きタカヂアスターゼが結核患者の消化障害に對する著効を確認すと、**柴山博士**も亦此目的にタカヂアスターゼを使用したる結果多大の良成績を擧げたることを公示せられたり

●**藥効均等**論は輓近醫學者間に唱道せらる、所なり、内務省衛生試驗所長**西崎藥學士**の研究論文中に曰く、タカヂアスターゼは各購求の時日と場所とを異にするものなれとも其消化の効力は固よりグリカーゼの効力も亦常に一定せりとタカヂアスターゼの効力毎常一定なるは其特長なりこれパークデビス社の如き規模の宏大なる者に於て始めて見るべきのみ。タカヂアスターゼの用量は一回〇・一―〇・三錠劑(〇・一三)なれば一錠―二錠毎食後直に投與すべし而して此用量はタカヂアスターゼにのみ限ることを特に言明す

（後附の二）

新案特許一〇三六二號衛生的なる改良かもじ發賣




## 本品の特長

一、根元にコロップを装置せるにより舊式のもの﹅如く硬からず軟らかなり

二、皮膚を摩擦する事少きゆゑ頭のはげる憂なし

三、頭痛癖ある婦人にも用ひて爽快を覺えしむ

四、二百度の熱蒸氣にて消毒しあれば毛髮の傳染病を媒介する憂なし

● 丸髷　金十五錢より　金七十五錢迄

● 島田髷　金三十錢より　金壹四五十錢迄

● 銀杏髷　金二十錢より　金六十錢迄

● 送料各八錢

◉ 諸かもじ製造販賣　東京市神田區豊島町十七番地【振替貯金口座一八一八八番】田中金三郎

◉ 小賣特約店　京橋南傳馬町　大西白牡丹　本郷三丁目　兼康　淺草駒形　百助　淺草駒形　紅勘　神田區須田町　三井屋　日本橋通二丁　柳屋

## 特約店

神田區橋本町三丁目　勝本治助

日本橋區田所町廿一　山三商店

同　横山町一丁目　安井治太郎

同　馬喰町三丁目　萬新商店

日本橋區若松町　松葉屋紋太郎

同　横山町一丁目　天野源七

同　馬喰町三丁目　阿部錠

同　橋町四丁目角　島村商店

日本橋馬喰町二丁目　飛川商店

同　横山町二丁目　江川小間物店

同　横山町二丁目　森本支店

外全國到る所の小間物店にあり

# 大日本女子教育會

## 會員募集

主幹　東京女子高等師範教授　文學士　下田次郎

本會は我が國女子教育の改進をはかるを以て唯一の目的とし、機關として毎月一回雜誌「女子教育」を發行す。會員は、小學校、高等女學校、實業學校等の職員及び家庭の主婦等全國を通じて一千餘名に及び、各府縣にこれあらざる處なし。苟も、女子の學校、家庭、社會教育及び女性研究に志ある士は、速かに入會せられたし。

**女子教育**

第六卷第十一號　目次

論說　○日本の女子教育㈠原始時代の女性　石谷良夫　○信用　下田次郎

叢談　○感話（女學生の）下田次郎

研究　○日本の幽靈に表はれたる女性　石橋臥波　○其他紹介　雜錄彙報

等趣味あるものを載せたり

會費一ヶ月金十錢一ヶ年分金一圓二十錢

發行　東京本郷區彌生町三淺野侯爵邸內本會事務部

私立大日本婦人衞生會 新潟支會規則

●第一條　本會は大日本婦人衞生會に屬し婦人衞生の研究を目的とし兼ねて一般慈善事業を爲すにあり●第二條　當支會の會費は左の六種とす終身會員一時限り出金貳拾五圓特別會員毎月金參拾錢通常會員同金貳拾錢支會員甲毎月金拾錢乙同金五錢●第三條　入會せんとするものは役員に申出て其承認を得べし●第四條　會費毎月拾五錢以上を納むるものには本會衞生雜誌を配布す●第五條　會費は雜誌料として一部を本會へ納め殘金は銀行へ貯蓄して衞生慈善資金とす●第六條　支會には會長一名副會長一名　評議員十五名幹事五名理事一名を置く會長副會長は總會に於て公撰し評議員幹事は會長之を撰任す各役員の任期は一ヶ年とし再撰するを得役員は總て無給とす●第七條　支會は毎月六日通常會を開き衞生及び慈善に關する演説をすべし●第八條　毎年一月總會を開き支會の要務を擧行す●第九條　本會は毎年春期懇親會を催し時宜によりては慈善販賣店慈善演藝會等を開くことあるべし●第十條　天災事變に際し慈善救濟を要する場合に於ては特に會員中の有志者より物品の寄附を募ることあるべし會員外の篤志者より臨時金品の寄附あるときは役員の協議を以て特待員又は贊成員となすべし●第十一條　一般慈善事業の贊助天災事變の救濟の事務は役員會の決議によりて實施するものとす●第十二條　支會々員は服裝其他を質素にし集會の際は可成く綿服を著用すべし●第十三條　特に本規則に掲げざるものは私立大日本婦人衞生會の規則を準用す

明治二十九年四月創立

事務所新潟市本町通十三番戸中村しけ子方

新潟支會

◎會告◎

●前金切れにて會費未納の方は此際何卒至急御送金下され度願上候

振替口座東京　一〇六〇〇番

●今月の本誌には會員各位の御便宜を謀り振替拂込用紙を添へ置候

明治四十二年十一月　大日本婦人衞生會

明治二十六年四月四日第三種郵便物認可

# 私立大日本婦人衛生會徽章規程

第一條　大日本婦人衛生會會員は其會員たることを表するため左の徽章を用ゆ





○本會徽章料左の如し

○通常會員章

第參號

メッキ製拾貳錢、送費六錢

第貳號

正銀製四拾錢、送費六錢

○終身及特別會員章

第壹號

七拾錢（黑漆箱入送費九錢）

六拾錢（桐箱入送費六錢）

第二條　會員章は本會並に支會の集會に出席する場合は勿論襟止兼用の便あるを以て成るべく平素佩用して廣く本會の普及を圖るを要す

第三條　本會徽章は右の實價を以て會員に頒つ

## ○入會注意

○御入會の際は三ヶ月以上の會費前納にて申込まるべし會員章は上段記載の實價にて御頒ち申候へども送費とも必らず御前納のこと●東京府下に限り毎月雜誌の配達を兼れ會費領收人を差出すべしと雖も郡部の方は地方會員の部として領收人差出不申候但東京府下の會員にても會費前納せられ合せて郵送料をも御納附相成候へば雜誌發行次第直ちに郵送可致候●追て支會々員は支會へ會費御納付のことゝす●會費は郵便小爲替にて本會事務所々在の郵便局（東京麹町區富士見町郵便局）宛振出しあるべし●會費受領證を要する節は送費として郵券一錢五厘封入せられたし●轉居せられたるときは其の旨必らず本會事務所宛通知せらるべし

## ○會員御紹介

下され候御方には其人數丈の本會雜誌を進呈す



本誌一部定價貳拾錢

明治四十二年十一月十六日印刷
同年十一月二十日發行
婦人衛生雜誌第二百四十號
（毎月一回二十日發行）

東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地
發行所　私立大日本婦人衛生會
（振替貯金口座東京一〇六〇〇番）

東京市本郷區駒込追分町三十番地
編輯兼發行者　莊司秋次郎

東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地
印刷者　今井甚太郎

東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地
印刷所　杏林舍